MITO URBANO: ¿CÁNCER EN MI BOTELLA DE AGUA?

Profeco
35 años contigo

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA:

MARGARINAS

Le medimos calorías y ácidos grasos a 38 marcas

¿ES MEJOR SATURADA QUE TRANS?

Todo lo que necesitas saber sobre el denso mundo de la grasa

ESTUDIO DE CALIDAD

DISCOS DUROS PORTÁTILES

Respalda tu información con los modelos más seguros

AGUA DE LA LLAVE VS. EMBOTELLADA

Ecología y tips de ahorro para el consumo en casa

COMPRA CINE EN

BLU-RAY

de forma inteligente

Tecnología Doméstica Profeco

CHILES JALAPEÑOS EN ESCABECHE

¡Caseros saben mejor!

Mayo de 2011 Núm. 411 $25
7 509997 078342 00411
Exhibir hasta el 31 de mayo
ISSN 0185-8874

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

GOBIERNO FEDERAL

revistadelconsumidor.gob.mx

SE

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Mensaje del Procurador Federal del Consumidor

Profeco seguirá siendo una institución de Estado que, con vocación social, defienda y promueva los derechos de los consumidores. Los ejes básicos que animarán nuestro trabajo son:

1 Honestidad y apego irrestricto a la ley.
2 Cercanía y sensibilidad con la sociedad.
3 Eficacia para brindar atención ágil, oportuna y con base en las expectativas del consumidor.
4 Imparcialidad y objetividad en nuestro actuar, siempre buscando el equilibrio y la certidumbre en las relaciones de consumo.
5 Dinamismo para hacer frente a los nuevos retos de un mercado cambiante y global y de una sociedad en constante movimiento.

Con ello queremos fortalecer las actividades que hasta ahora ha venido haciendo la Procuraduría en favor de los ciudadanos.

Les reitero el compromiso de la institución de dar a los consumidores el lugar que se merecen en la economía, fortalecerlos a través de mayor y mejor información, colaboración con las organizaciones sociales y apoyo decidido a las acciones colectivas. Un consumidor fuerte es indispensable para incrementar la eficiencia del mercado, aumentar la competencia y generar mayor bienestar para el país. De esta manera, les doy la bienvenida al número 411 de la **Revista del Consumidor,** en ella, como cada mes, encontrarán artículos de interés e investigaciones que los ayudarán a tomar decisiones de consumo inteligente. Disfruten la revista.

Bernardo Altamirano Rodríguez
Procurador Federal del Consumidor

Boligán en la **Revista del Consumidor**

↘ *Agua embotellada: el malentendido (pág. 64)*

El Teléfono del Consumidor, ahora en línea

www.telefonodelconsumidor.gob.mx

Con el nuevo servicio que tenemos para ti, navega desde cualquier computadora hacia todos los servicios que te ofrece el Teléfono del Consumidor, en donde siempre habrá un asesor disponible para ayudarte:

- Consulta las direcciones de las delegaciones y subdelegaciones de **Profeco**
- **Programa una cita**
- Suscríbete a la **Revista del Consumidor**
- Evita la publicidad no deseada e inscríbete al **Registro Público de Consumidores**
- **Concilia en línea** y ahórrate filas

Ya sea a través de voz sobre IP, por chat o por correo electrónico, **www.telefonodelconsumidor.gob.mx** tiene una respuesta para ti.

Vía internet o telefónica, el Teléfono del Consumidor te atiende de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábado, domingo y días festivos, de 10:00 a 18:00 horas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y zona metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

SUMARIO

Mayo
de 2011
Núm. 411

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA:

28 MARGARINAS

Antes de untar tu pan otra vez con margarina, tienes que leer nuestro estudio de calidad

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA

48 DISCOS DUROS EXTERNOS

Entérate de lo que necesitas saber para elegir al mejor guardián de la información que tienes en tu computadora

06 ESTA ES TU VOZ
Tus cartas, tus debates, tu voz

10 CONTENIDO NETO
La elaboración del chocolate y las noticias más relevantes del mundo del consumo

60 GUÍA DE COMPRAS
Conviértete en un acertado comprador de películas en DVD y Blu-ray

64 ECOLOGÍA Y CONSUMO AGUA EMBOTELLADA
Todo indica que "la moda" de las botellas de agua no debió llegar para quedarse

68 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Te damos la descripción científica de los asombrosos poderes de tu mamá

70 CONSUMÁN VS. EL LOTERO TERRORÍFICO
Un duelo contra despiadados vendedores de autos al más puro estilo del Viejo Oeste

76 PROFECO CERCA DE TI
Los canales que Profeco pone a tu disposición

80 EL TURNO DE
José Ramón Fernández, descubre la manera como consume el aguerrido comentarista deportivo

DOS AÑOS CONOCIÉNDOTE **MEJOR**

De nuevo hablaremos del pasado para explicarte mejor lo que estamos haciendo en el presente. En marzo de 2009 llegó a tus manos la primera edición de la **Revista del Consumidor** rediseñada y relanzada, ¿recuerdas? Sin embargo, ese no fue el único hecho reseñable de la temporada. Casi simultáneamente nació la **Revista del Consumidor en Línea,** en revistadelconsumidor.gob.mx. Es posible que tal dirección de internet ya la des por sentada, que sea una referencia habitual para ti, ¡pero apenas cumplió dos años! En la estrategia educativa y de divulgación de **Profeco**, allí se marcó una frontera entre la manera tradicional de transmitir información (y que nuestra querida revista de papel ha representado a lo largo de más de 30 años) y los medios electrónicos que se caracterizan por la velocidad y el enorme grado de interacción que tienen con sus lectores. Era urgente que nuestros contenidos llegaran a un público más amplio, más joven y, acaso, más inquieto; consumidores que no necesariamente tenían presente la **Revista del Consumidor** de toda la vida y las razones para leerla quizá no les parecían tan claras. El reto particular en el lanzamiento de nuestro sitio en línea consistió, claro, en ser más dinámicos, pero sin perder ni un ápice de la utilidad y la rigurosidad de la información que produce esta Procuraduría.

¿Lo hemos logrado? Hoy, 730 días después de convertirse en realidad, la página oficial de la **Revista del Consumidor** acumula casi 2 millones 200 mil visitantes únicos y más de 11 millones 500 mil páginas vistas, cifras que representan un éxito sin precedente en un micrositio gubernamental. Las cifras dicen mucho, pero destacaremos otro hecho. Durante todo 2009 y 2010, el récord de visitantes se registró en mayo de 2009, mes en que muchos de ustedes buscaron la Tecnología Doméstica para fabricar gel antibacterial (y otros temas relacionados), ante el temor que produjo el virus de la influenza A H1N1. Pues bien, ese récord se rompió en febrero de este año, y la audiencia sigue subiendo. ¿Qué quiere decir esto? Que un gran número de consumidores acude a nosotros ya no motivados solo por una crisis o necesidad puntual, sino que también se toman el tiempo de navegar a sus anchas, revistando todo lo que tenemos para ellos.

Muchas gracias a nuestros lectores. Les prometemos que nunca bajaremos la guardia.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx **Publicidad institucional:** 5212 0468

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, D.F., CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

Procurador Federal del Consumidor
Bernardo Altamirano Rodríguez

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Jefe de información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Óscar González García

Diseño
Roberto Paz Amaya,
Alan Joseph Acevedo Barajas

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta,
Montserrat Bustos,
Ágata Székely, Saúl Arellano,
Tamara De Anda

Ilustradores
Érika Argüello,
Bachan, Álex Klamroth,
Yurex Omazkin

Fotógrafos
Arturo Buitrón, José Rodríguez

Consejo Editorial
José Luis Alba Costal
Aída Albuerne Piña
Noreli Domínguez Acosta
José Luis Flores Lepe
Ollin Islas Romo
Antonio Cervantes Clausell
Maribel Táboas Rodríguez
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

ESTA ES MI VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 7, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

¿TIENDITA DEL TERROR?

Les informaré sobre lo que ocurrió en la tienda llamada Guadalupana, ubicada en Lomas de Cartagena, municipio de Tultitlán, Estado de México. El 5 de marzo fui a comprar allí unas donas Bimbo y me cobraron 8 pesos; el 6 de marzo acudí a comprar otras donas y por ellas me cobraron 9 pesos. ¿De la noche a la mañana fueron capaces de subirle un peso a las donas? Eso no pasa únicamente en esta tienda; la mayor parte de los comercios en Lomas de Cartagena le sube a los productos lo que se le antoja. Una vez envié un correo a Profeco y me comentaron que no podían hacer nada... Entonces, ¿para qué sirve Profeco? ¿Para dar recetas en su revista, para decirnos qué producto es mejor, pero nunca para meter en cintura a estos establecimientos que abusan? Díganme.

—Javier Baca

Nos resultaría muy difícil averiguar en qué términos y contexto recibiste esa respuesta por parte de **Profeco,** pero probablemente se refería al hecho de que esta Procuraduría no tiene atribuciones legales para fijar o controlar precios de productos en el mercado, pues en una economía de libre mercado, como la que existe en nuestro país, estos dependen de la ley de la oferta y la demanda. Eso no quiere decir que esa subida de precio al parecer injustificada no afecte tu economía y que no tengas otra opción que quedarte con los brazos cruzados. **Profeco** sirve para las cosas que mencionas pero, sobre todo, para promover y proteger los derechos de los consumidores. ¿En aquella tienda exhiben con claridad los precios de todos los productos que venden? Si, como suponemos, el sobreprecio te tomó por sorpresa, es posible que no estuviera a la vista, y eso es una infracción a la Ley. ¿Es el caso? Presenta una denuncia en **Profeco.** La institución realizará una visita de verificación al comercio y, si se comprueba la ilegalidad, iniciará un procedimiento que puede finalizar en multas o incluso clausura al comercio. Llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana o 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país. En él te orientarán sobre los pasos a seguir para levantar la denuncia.

De cualquier forma, queremos recordarte que no hay sanción más grande para un mal proveedor que perder consumidores. Podrías dejar de comprar en esa tienda. Si localizas otra en tus rumbos que te vende las donas a un precio que consideras justo, tu opción es clara. Vale la pena tomarse el tiempo para hacer comparaciones y tener toda la información disponible para tomar una decisión de compra adecuada.

AVIACSA: ÚLTIMAS NUEVAS

En la Revista de octubre de 2010 se nos comunicó a los afectados del caso Aviacsa que Profeco ganó la acción colectiva contra la aerolínea Aviacsa. Sin embargo, han pasado casi seis meses y aún no nos remuneran el dinero involucrado por el paro de vuelo de dicha línea aérea. ¿Qué tan avanzado va el proceso?

—Francisco Javier Tapia

Comprendemos tu inquietud y por lo pronto te informamos que **Profeco** está integrando las demandas que se promoverán para cuantificar los daños y perjuicios ocasionados por Aviacsa a cada consumidor. Estas demandas se presentarán hasta que concluya el juicio de concurso mercantil seguido a la empresa, ya que, por mandamiento judicial, por ahora no podemos llevar a cabo ningún acto que pueda afectar sus bienes o patrimonio. Un punto ya zanjado: el 13 de diciembre **Profeco** solicitó que se les reconozca a los consumidores afectados como acreedores de la aerolínea en el concurso mercantil.

También hemos sostenido reuniones con el representante legal de Consorcio Aviaxsa, SA de CV (Aviacsa), en las que, de manera extrajudicial, se han planteado propuestas de solución que beneficien a los pasajeros afectados. Te mantendremos informado.

¿Y LAS AHORRADORAS, APÁ?

Soy lector de su revista, me parece excelente publicación para economizar en el hogar. Les sugiero actualizar los estudios de calidad de algunos productos, por ejemplo, los focos ahorradores. Su último estudio completo al respecto fue de abril de 2007. De esa fecha al día de hoy en los supermercados se han comercializado marcas de las cuales no tenemos referencias y dado que el gobierno federal anunció la sustitución de los focos tradicionales, es oportuno un nuevo estudio.

—Daniel Zarco

Muchas gracias por tus comentarios. Por supuesto que ya se impone un nuevo estudio de calidad de lámparas ahorradoras. Lo tenemos programado para ser publicado a inicios de 2012. ¿Por qué en esa época? Hay algunos detalles que todavía están en revisión en las Normas Oficiales Mexicanas reguladoras de estos productos (para que tengas la referencia completa, estas NOM son la 017 para lámparas fluorescentes compactas y la 028 para todas las ahorradoras que no son compactas, ambas de la Secretaría de Energía). Es deseable que esos detalles, algunos relacionados con los métodos de prueba, se resuelvan para realizar el estudio de calidad con la información más actual y que resulte lo más útil posible.

FE DE ERRATAS

En la sección **Numeralia** relativa a la presencia económica de la comunidad lésbico-gay, publicada en la página 14 del número de abril 2011 de la **Revista del Consumidor,** indicamos que el ingreso anual promedio de un heterosexual en México es de "72,948 mil 921" (para hacer la comparación con el ingreso anual promedio de un homosexual). La notación de la cifra está completamente mal. Incluso puede dar a entender millones de pesos. Quisimos decir: 72 mil 948 pesos, que es el promedio de ingresos anuales de un ciudadano mexicano. Les ofrecemos una disculpa a nuestros lectores por ese error absurdo.

ATENCIÓN: las cartas que sean enviadas a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con proveedores y/o prestadores de servicios.

LA PRUEBA DEL PLOMO, TOMA 2

Soy estudiante de ingeniería química y me interesó su investigación sobre lápices labiales con presencia de plomo; quisiera realizar un estudio similar para mi taller de investigación. Sin embargo, me piden para ello buscar un método de análisis óptimo para su determinación. Les agradecería que me dijeran cuál fue el método utilizado en dicha prueba para obtener sus resultados.

—Francisco Trejo

Gracias por tu interés en nuestros reportajes. El método de referencia que utilizó el Laboratorio para realizar el estudio se encuentra publicado en el número 60 (julio-agosto de 2009) del *Journal of Cosmetic Science* páginas 405 a 414, y lleva el largo y revelador título: *Determination of total lead in lipstick: Development and validation of a microwave-assisted digestion, inductively coupled plasma–mass spectrometric method.*

Creemos que, por lo que nos cuentas sobre tu campo de conocimiento, la referencia bastará. Sin embargo, si tienes alguna otra duda sobre los métodos usados para la investigación, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: 5544 2060, en el DF.

Procuraduría Federal del Consumidor

¡Más charla en la Revista del Consumidor en Línea!

Estos son algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en **revistadelconsumidor.gob.mx**, ¡participa!

"En casa solo utilizamos 2 metros cúbicos; es realmente fácil cuidar el agua. Cuando nos bañamos recolectamos agua en una tina y la reutilizamos en el escusado y las plantas. El agua que usamos para enjuagar los trastes sirve para enjuagar latas, PET y también el escusado. Además, el agua con la que enjuagamos el trapeador la utilizamos para regar el árbol de afuera de mi casa y está enorme. Enseñemos a nuestros hijos a cuidarla y en un futuro ellos le enseñarán a otros. Pequeñas acciones hacen grandes cosas. Insistamos dando a conocer las consecuencias de nuestros actos." **María de Jesús Ramírez, sobre el podcast "¿Estás listo para vivir sin agua?"**

"Una de las maneras para desmotivar el consumo de refrescos puede ser subiendo su precio con la misma agresividad con la que se subió el de los cigarros. Aunque la venta de los cigarros, creo, no disminuyó considerablemente como esperaban las autoridades... Debemos vivir un cambio cultural e incluir políticas públicas más eficientes para que esto suceda." **Ana, sobre "El refresco: una bomba de azúcar"**

"Hace tiempo un alergólogo amigo mío me dijo que para evitar que los aires acondicionados provoquen alergias hay que sacar los filtros, limpiarlos y, después, hacer una mezcla de 2 cucharaditas de vinagre en un vaso de agua. Con esta mezcla hay que salpicar los filtros ligeramente y volver a colocarlos. Este sencillo remedio ha permitido que ni mi familia ni yo padezcamos ningún inconveniente alérgico en ninguna época del año." **Sergio García, sobre "El Mandado: ¡Ese resfriado puede ser alergia!"**

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

La privacidad es tu derecho

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios.

Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**, **2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, la SANCIONAREMOS.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

rpc.profeco.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

Ruta del chocolate

Este es el proceso de transformación que sigue el grano de cacao desde que se desprende del árbol hasta que se convierte en ese producto de sabor característico e inconfundible... y tan poderosamente estimulante.

Una de las aportaciones de México al mundo más celebradas es sin duda el chocolate, por su sabor y características naturales que aportan beneficios al organismo y despiertan sensaciones placenteras. El proceso de su elaboración está plagado de secretos celosamente guardados por las empresas fabricantes, que se esmeran en crear mezclas y combinaciones únicas de chocolates que satisfagan el gusto de los consumidores.

Hoy las principales empresas dedicadas a procesar y distribuir el chocolate en el mundo son: Mars Inc, Cadbury, Nestlé SA, Kraft Foods Inc., Hershey Foods Corp., todas de Estados Unidos; Barry Callebaut y Lindt & Sprüngli de Suiza; Ferrero de Italia, Garoto de Brasil, Hosta de Alemania, Belcolade de Bélgica y Valrhona de Francia.

Existen tres variedades del árbol del cacao.

Forastero, que asegura el 90% de la producción mundial de cacao en grano.

Criollo, base del cacao fino y de aroma.

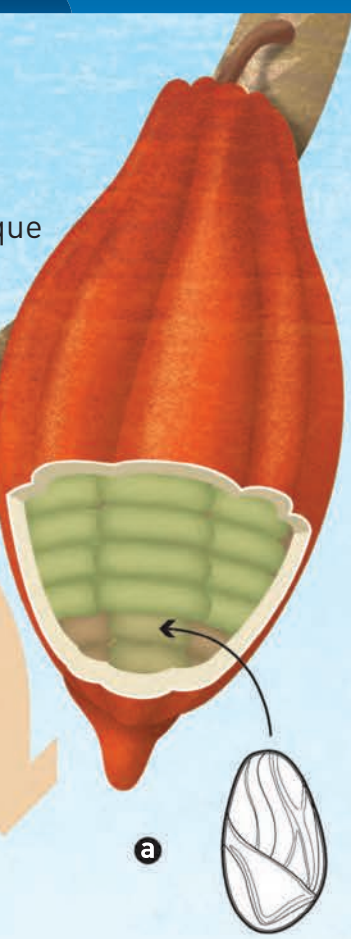
Trinitario, un híbrido de criollo y forastero.

1 Árbol del cacaotero

Se cultiva en zonas tropicales principalmente de Sudamérica, África y México. Los granos se cosechan y se envían a las fábricas.

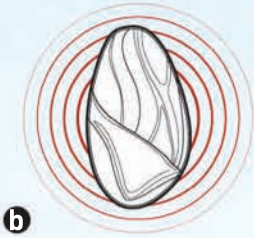
Son cuatro los productos inmediatos que se obtienen de los granos: pasta de cacao, manteca de cacao, torta de cacao y cacao en polvo.

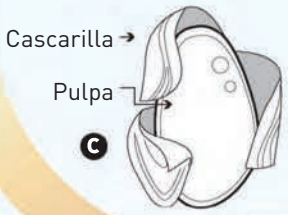
La semilla mide 10 cm en promedio



2 Limpieza y descascarillado

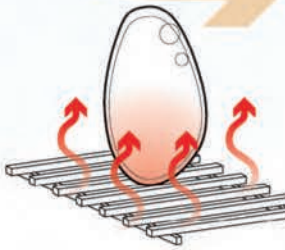
En la fábrica, a los granos se les retira la cascarilla y se limpian mediante tamices vibratorios, separadores magnéticos y aspiradoras.





3 Tostado

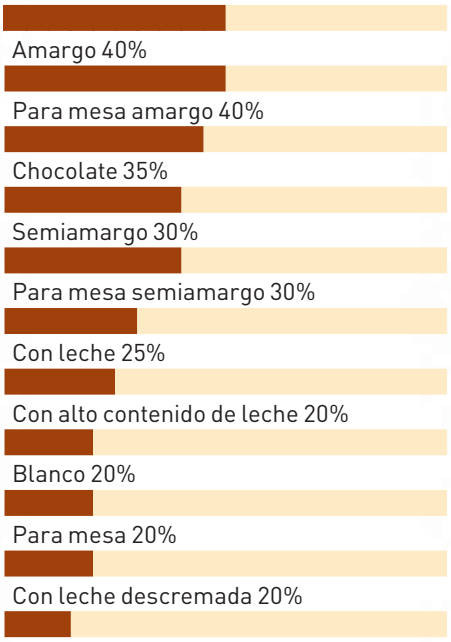
La temperatura (entre 100 y 150°C) y el tiempo determinan el sabor del chocolate. Existen varios tipos de tostado para obtener un mejor desarrollo del aroma específico del cacao y la modificación de los hidratos de carbono en el grano.



Fuentes *Atlas de productos básicos*, United Nations Publications, 2004; Organización Internacional del Cacao ICCO, Informe Anual 2008/2009;Conferencia de las Naciones Unidas sobre Comercio y Desarrollo; UNCTAD; Candy Industry; "Tecnología del cacao" , Escuela de Ciencias Básicas, Tecnología e Ingeniería, Sogamoso, Colombia. Norma Oficial Mexicana NOM-186-SSA1/SCFI-2002, Productos y servicios. Cacao, productos y derivados.

Auténtico chocolate

El porcentaje mínimo de cacao que deben contener las denominaciones comerciales de chocolate, según la Norma Oficial, son:



Productores en el mundo

Estas son las naciones que cultivan cacao y su porcentaje de producción anual.

Costa de Marfil 35%	Ghana 16%	Indonesia 14%

Nigeria **8%**
Brasil **5%**
Camerún **4%**
Ecuador **2%**
R. Dominicana **1.9%**
Papua Nueva Guinea **1.8%**
Malasia **1.8%**
Colombia **1.8%**
México **1.8%**

8 Conchado

Este proceso permite mejorar las características del chocolate. La pasta se rehidrata con manteca de cacao y se mezcla lentamente (incluso durante días) para darle una consistencia fluida, suave y cremosa, y desarrollar mejor su sabor. Durante el conchado se agregan otros ingredientes como canela, clavo o vainilla.

7 Mezclado y refinado

La torta de cacao que se obtiene del prensado es amarga, y para endulzarla debe mezclarse con azúcar y otros ingredientes como la leche (en polvo) en una enorme mezcladora, hasta que se convierte en una pasta dulce, espesa y arenosa, que carece de textura cremosa.

Resultado

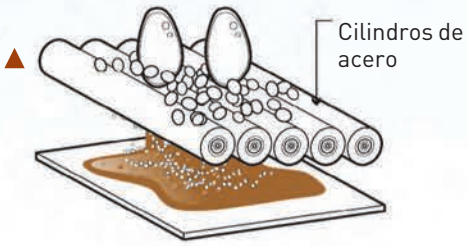
El chocolate está listo para convertirse en cobertura de pastelillos, barras, o para crear productos deliciosos al combinarse con almendras nueces, pasas, arroz inflado, cacahuates y licores.

6 Cacao en polvo

La torta de cacao pasa a través de molinos donde se tritura y pulveriza hasta obtener cacao en polvo o cocoa, que se convierte en materia prima para las industrias de lácteos, confitería y panadería.

4 Molienda de la pasta de cacao

El cacao limpio y tostado se muele. El calor provocado por la fricción funde la masa de cacao y comienza a liberarse la grasa o manteca. Al final de este proceso se obtiene la pasta o licor de cacao.



5 Prensado

Prensas hidráulicas con filtros separan la manteca de los sólidos para obtener la torta prensada. La manteca de cacao se almacena para incorporarse de nuevo en el proceso (punto 8). También se destina a la industria farmacéutica y alimentaria.

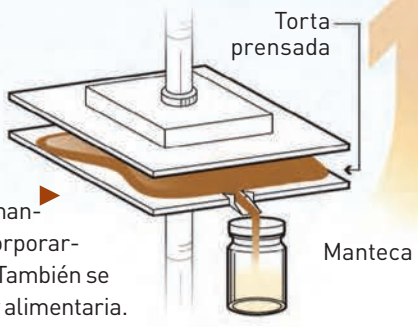


Gráfico Alejandro Klamroth

ESTADO: DEPRIMIDO

Agreguen "depresión" a la lista de posibles afecciones causadas por las redes sociales. En una serie de estatutos sobre medios sociales publicados por la doctora Gwenn O'Keeffe a través de la Academia Americana de Pediatría, se advierte de una posible aflicción conocida como Depresión de Facebook, además de los peligros de "sextear" (mandar mensajes de texto con contenido sexual) y el hostigamiento cibernético. "La red social muestra una visión trunca de lo que en realidad sucede. Facebook muestra solo caras felices, actualizaciones de estado y peticiones de amistad. Para un chico con autoestima baja puede ser difícil navegar este territorio, aún más que la interacción en persona". El estatuto recomienda vigilancia por parte de los padres, y el gastado pero efectivo "platica con tus hijos".

Fuente Academia Americana de Pediatría

ECOCOLA

Sobreviene una fuerte competencia entre los gigantes refresqueros en aras de modificar el concepto de sus botellas: que sean "reciclables" es ya irrelevante; ahora buscan ser "compostables". Desde hace meses Coca-Cola promociona sus envases fabricados parcialmente con derivados de plantas, lo cual reduce su huella de carbono. Pepsi ha reaccionado ya. A mediados de marzo presentó un nuevo contenedor elaborado completamente de material orgánico, utilizando pasto, corteza de pino y cáscara de maíz, y pronto comenzará a utilizar residuos de sus otros negocios, como desechos de papa. Estas botellas estarán disponibles, por lo menos en el mercado estadunidense, en 2012 en todos los productos líquidos de la marca, y costarán lo mismo que las botellas de PET convencional. **Fuente** *Huffington Post*

"Los datos son como el oxígeno; todos los damos por hecho, hasta que te falta el oxígeno y entonces se convierte en lo más importante."
—Patrick Pichette, gerente de finanzas de Google, al anunciar una conexión a internet de súper alta velocidad de 1Gb que la compañía ofrecerá a partir de 2012.
Fuente Google

LEGUMINOSAS DE DESAYUNO

En el mundo de los cereales las hojuelas de maíz son la referencia, pero eso podría cambiar. Científicos del Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional (CIIDIR) del Instituto Politécnico Nacional desarrollaron un cereal para niños que, además del maíz, utiliza 14 diferentes variedades de frijol. Esto hace que tenga 38% más proteínas y 138% más fibra que los cereales de maíz comunes, ayudando a la nutrición y además a la economía de Durango, sede del CIIDIR, cuya principal cosecha es el frijol.

Fuente Instituto Politécnico Nacional

LOS *SMARTPHONES* QUE EMITEN MÁS (Y MENOS) RADIACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

ECHADA A PERDER

Los ingleses han encontrado una forma de ahorrar agua que, aunque simple, nunca se había contemplado con franqueza: no desperdiciar comida. Millones de toneladas de productos alimenticios se desaprovechan sin cesar, año tras año, y el agua que fue utilizada para cosecharlos o producirlos representa más de 5% del agua total utilizada en el Reino Unido: ¡más de 6.2 billones de metros cúbicos al año! Aquí no termina la revelación: la comida desperdiciada representa más de 3% de las emisiones de carbono de Inglaterra.

Fuente Waste and Resources Action Programme

EL NÚCLEO DE LA ENERGÍA

Desde la catástrofe en Japón de marzo pasado, los países que dependen de la energía nuclear para producir electricidad han adoptado posiciones de alerta. Francia es la nación que más depende de esta tecnología: 75% de su electricidad es producida a través de reactores. Eslovaquia se encuentra en segundo lugar, con 54%, seguida de Bélgica y Ucrania, con 52 y 49%, respectivamente. En México, a penas 4.5% de la electricidad es producida por la central de Laguna Verde.

Fuente International Atomic Energy Agency, cifras de 2009

NAVEGADORES FRENTE A FRENTE

Descargas de Explorer 9 en las primeras 24 horas desde su lanzamiento

2.35 millones

Descargas de Firefox 4 en las primeras 24 horas de su lanzamiento:

7.1 millones

Fuente mozilla.com, engadget.com

TELÉFONO DESCOMPUESTO

Había una época en la que la gente podía esperar sentada horas junto a un teléfono esperando una llamada. Después, nos armamos de teléfonos celulares, y pudimos salir con ellos para recibir esa llamada mientras estábamos fuera de casa. Ahora, podemos aguardar con ansia la llegada de un correo electrónico o un mensaje de texto, pero casi nunca una voz del otro lado del auricular. Según un estudio de la compañía de investigación Nielsen, las llamadas de voz, incluso en teléfonos móviles, han disminuido y se espera que en unos tres años la gente gaste más en mensajes que en llamadas. Es posible que cada vez tendamos más a asociar el timbre del teléfono con malas noticias, en forma de una compañía de cobranza o de alguien ofreciendo una tarjeta de crédito.

Fuente Nielsen

LOS QUE MÁS

Motorola Bravo

Motorola Droid 2 Global

Palm Pixi

HTC Magic 3G

BlackBerry Bold 9700

La Organización Mundial de la Salud establece un índice de absorción específico de radiación (SAR, por sus siglas en inglés), el cual se mide en watts por kilogramo. Un SAR mayor a 4 W/kg produce efectos adversos de salud en las personas expuestas.

Fuente Enviromental Working Group, OMS

En sintonía con el consumo

ESCÚCHANOS CON ATENCIÓN...

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
RADIO

¡El consumo inteligente está cada vez más

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

inteligente

en abc Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Todos los martes de 20:00 a 20:30h, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

cerca de ti, solo nos tienes que sintonizar!

¿La botella de agua olvidada en el auto es tóxica?

El pasajero cancerígeno

Escena de terror: has dejado tu botella de agua en el interior del auto, en un día caluroso. ¿No te da miedo? Un e-mail advierte que si bebes de ese temible líquido tu destino es el cáncer de mama.

En febrero de 2006, la cantante Sheryl Crow anunció, a través de un comunicado en su página web, que había superado con éxito una intervención quirúrgica para combatir el cáncer de mama que le había sido diagnosticado. De inmediato, los rumores comenzaron a inundar la red. Que si cancelaría su gira por Estados Unidos o que si la enfermedad había provocado su separación del ciclista Lance Armstrong, personaje que había sufrido ya las consecuencias de un cáncer testicular... El tiempo respondió todas las inquietudes que había respecto a la salud de Crow, menos una: la artista había adquirido el cáncer por beber de la botella de agua que solía dejar en el calor de su auto.

El centro del mito

Esto es lo que dice el e-mail salvador: "Si eres de las personas que dejan su botella plástica con agua en el carro (*sic*) durante días calurosos y beben el agua después de que regresan al carro, corres el riesgo de adquirir cáncer. Sheryl Crow dijo en el *Show de Ellen* que ella adquirió el cáncer de seno de esta manera. Los doctores explican que el calor hace que el plástico emita un químico tóxico que conlleva al cáncer de seno. Este es el mismo tóxico que se ha encontrado en los tejidos de senos con cáncer".

Las alarmas sobre el cáncer de mama son un tema tan manoseado en internet que los inspirados "samaritanos" que buscan advertirnos de los inminentes peligros suelen demostrar sus conocimientos nombrándolo una y otra vez como "cáncer de seno". Término incorrecto. De acuerdo con el Sistema de Información sobre Cáncer del Instituto Nacional de Cancerología, "seno" se refiere a una cavidad del cuerpo, por lo que este tipo de cáncer debe llamarse con el término correcto: "mama".

Pero aclaremos la duda que nos incumbe. ¿Es cierto que el "cáncer de seno" puede obtenerse luego de beber agua calentada en el auto? El desánimo que manifiesta al escuchar la pregunta el doctor Fernando Guisa, presidente ejecutivo de la Fundación Mexicana de Fomento Educativo para la Prevención y Detección Oportuna del Cáncer de Mama (FUCAM), nos da una pista de qué tan cierto es este mito: "Sí, ya he leído eso. También hay gente que dice que cuando tiemble te pongas las llaves en la bolsa izquierda porque si no te vas a caer. Son solo mitos que tiene el populacho".

La Sociedad Canadiense del Cáncer, una institución que busca mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer en ese país, termina por sepultar el mito: "Algunas versiones de este rumor dicen que el cáncer es provocado por dioxinas que libera el plástico de la botella. Sin embargo, no hay evidencia de que estas botellas contengan dioxinas".

Una amenaza real

Este mito resultó más frágil que una botella de PET vacía. El único problema al beber de esa botella abandonada por días en tu auto es que los gérmenes, favorecidos por las altas temperaturas, se habrán reproducido en ella. "Estos gérmenes, de ser ingeridos, pueden provocar que alguien sufra diarrea o vómito", se advierte en la página de la Sociedad Canadiense del Cáncer. Pero esa sería la máxima amenaza de ese "químico tóxico".

"No debemos hacer caso de especulaciones. Si las mujeres quieren combatir el cáncer de mama, deben hacer su autoexploración cada mes y su mastografía cada año después de los 40", concluye el doctor Fernando Guisa. Tal vez sería un buen momento para que Sheryl Crow lanzara otro comunicado, esta vez, para deslindarse de tan nefasto mito urbano. ***—Armando Aguilar***

↘ AUTÉNTICOS FACTORES DE RIESGO

- **Sexo.** El cáncer de mama ataca sobre todo a mujeres y solo al 1% de los hombres.
- **Edad.** 77% de las mujeres con cáncer de mama son mayores de 50 años al momento del diagnóstico y 18% de los casos se diagnostican en mujeres entre 40 y 49 años de edad. Aunque se han presentado casos en mujeres entre 20 y 30 años.
- **Antecedentes familiares.** El riesgo de cáncer de mama aumenta si: se tienen dos o más familiares con este tipo de cáncer, algún familiar padeció cáncer antes de los 50 años de edad y si la madre o hermana tiene un historial de cáncer de mama.
- **Periodos menstruales.** Las posibilidades de padecer cáncer de mama aumentan si los periodos menstruales comenzaron a una edad temprana (antes de los 12 años) o la menopausia se presentó tardíamente (después de los 50 años).
- **Uso de anticonceptivos.** Las mujeres que usan anticonceptivos orales tienen un riesgo ligeramente mayor de padecer cáncer de mama que las que no.
- **Consumo de alcohol.** La ingestión de bebidas alcohólicas está asociada a un ligero aumento en la posibilidad de padecer esta enfermedad.
- **Obesidad.** El exceso de tejido adiposo aumenta los niveles de estrógeno e incrementa la probabilidad de padecer cáncer de mama.

Fuente Sistema de Información sobre Cáncer del Instituto Nacional de Cancerología (infocancer.org.mx)

Gráfico Bachan
MITO URBANO Profeco
Busca otros mitos urbanos investigados en:
facebook.com/mitourbanoprofeco

Nueve plácidos meses

Es verdad, la naturaleza es sabia y la vida se abre camino. Pero esta serie de hábitos durante el embarazo te ayudarán a restar sobresaltos a ese periodo fantástico de tu vida.

Aparte de la idea sublime de lo que implica estar embarazada (como la de sentirte creadora de un ser único), es un hecho que dentro de ti se llevan a cabo explosivos cambios hormonales que a veces se salen de control. Por eso los expertos se empeñan en reducir al máximo posible complicaciones en esta etapa. Lo mejor de todo: sí lo han logrado gracias a pequeños ajustes en los hábitos.

1 Arma tu calendario de citas

Este primer paso será el hilo conductor del que toda embarazada se debe sujetar desde el inicio hasta el término de la gestación. Se trata de la dotación de consultas con tu ginecobstetra (mínimo son cinco) a las que debes asistir para detectar o prevenir cualquier riesgo en tu salud y en la del bebé. "Hay una Norma Oficial Mexicana creada exclusivamente para facilitar la atención clínica durante el embarazo y el parto, la cual está repartida en los tres trimestres: la primera consulta se realiza antes de la semana 12, la segunda antes de la semana 20, la tercera en la semana 32, la cuarta entre la semana 36 y 37 y la última después del parto", describe Gabriela Chapital, coordinadora de Servicio Social de la Facultad de Medicina de la Universidad Panamericana.

2 La dieta de equilibrista

¿Cuál es esa? La misma que los nutriólogos le recomiendan al grueso de la población: "de todo y en cantidades adecuadas", pero con especial rigor durante el embarazo: cereales, vegetales, proteínas, lácteos y frutas. "Al cubrir la ingesta de estos alimentos previenes el déficit de hierro, fibra y ácido fólico, indispensables para el funcionamiento de tu organismo y el desarrollo del feto", destaca Chapital.

3 Hazte amiga de tu báscula

Ahora más que nunca debes vigilar tu peso, pues si bien es cierto que necesitas comer un poco más (por lo general 300 calorías extras en tu dieta), eso no te da luz verde para arrasar con todos los postres en nombre del embarazo. Incluso la falsa creencia de "comer por dos" resulta obsoleta. Recuerda que en promedio solo debes aumentar 9 kg al término del embarazo, uno por mes.

4 Libérate del vicio

Estar embarazada es un gran pretexto para cortar de tajo el tabaquismo y los brindis casuales o frecuentes. Los expertos concuerdan con que fumar dificulta el suministro de oxígeno hacia el bebé, lo que puede ocasionar un retraso en el crecimiento y parto prematuro, mientras que el alcohol está relacionado con defectos de nacimiento (físicos y mentales).

5 Vuélvete una experta

Tener una buena colección de libros y de sitios de internet especializados en el embarazo es una gran manera de mantenerte al día de lo que pasa dentro de tu vientre y de tener información de primera mano que te ayude a identificar cualquier signo de alarma, como comezón o sangrado vaginal, inflamación general, zumbidos o dolor de cabeza. Solo un par de sugerencias: nacersano.org y *Guía para un embarazo saludable*, editado por la Clínica Mayo.

6 Aléjate del botiquín

Ya sabes que automedicarte es uno de los pecados capitales en el tema de la salud en general, pero esta práctica es todavía más delicada si lo haces en el periodo de gestación, ya que por muy inofensivo que resulte un medicamento de venta libre (analgésicos, jarabes para tos, antiinflamatorios...), puede redundar en anormalidades en el desarrollo del bebé. Ante cualquier molestia o dolor que sientas, llámale a tu ginecólogo, él te recetará medicamentos en dosis adecuadas para tu condición.

7 **Código de etiqueta: pants y tenis**

El ejercicio moderado durante esta etapa es muy recomendable, pues previene molestias durante la gestación y prepara al cuerpo para el trabajo de parto, aumentando el nivel de energía y fuerza muscular. Según la Academia Estadunidense de Médicos de Familia, los movimientos que no requieren que tu cuerpo sostenga peso adicional son los adecuados para tu condición, como bicicleta fija, natación, yoga o caminatas (30 minutos al día).

8 **Abre y limpia tu boca**

Ahora más que nunca pon especial atención en tu ritual de limpieza bucal. Durante estos nueve meses las encías son más propensas a inflamarse o infectarse debido a los cambios hormonales y a que hay mayor flujo de sangre en el cuerpo para trasmitir nutrientes al bebé, lo que puede causar hinchazón y sensibilidad. Usa un cepillo de cerdas suaves, pasta de dientes especial para encías sensibles e hilo dental.

9 **Relájate y disfruta**

Durante el primero y último trimestre el cuerpo produce mayores cantidades de la hormona progesterona, que en parte es responsable de que te sientas lenta y somnolienta. Además, el trabajo del corazón y el de otros órganos es más arduo debido al incremento de sangre; así que es normal que te sientas fatigada. Tomar un par de siestas durante el día, acostarte más temprano, tomar líquidos (de seis a ocho vasos), comer bien y hacer ejercicio contribuyen a disminuir esta sensación y a darte un merecido descanso.

10 **Modifica tu contacto con animales**

No necesitas buscarle un nuevo hogar a tus mascotas. Si no eres alérgica a su pelo y si has tenido gatos a lo largo de tu vida, lo más probable es que seas inmune a la toxoplasmosis. Por otro lado, si tus gatos se alimentan con croquetas y no de carne cruda el riesgo es menor. Solo asegúrare de mantener sus espacios y utensilios limpios y de lavarte bien las manos después de tocarlas y de tener contacto con sus excrementos. ***—Montserrat Bustos***

Chiles jalapeños en escabeche

INGREDIENTES

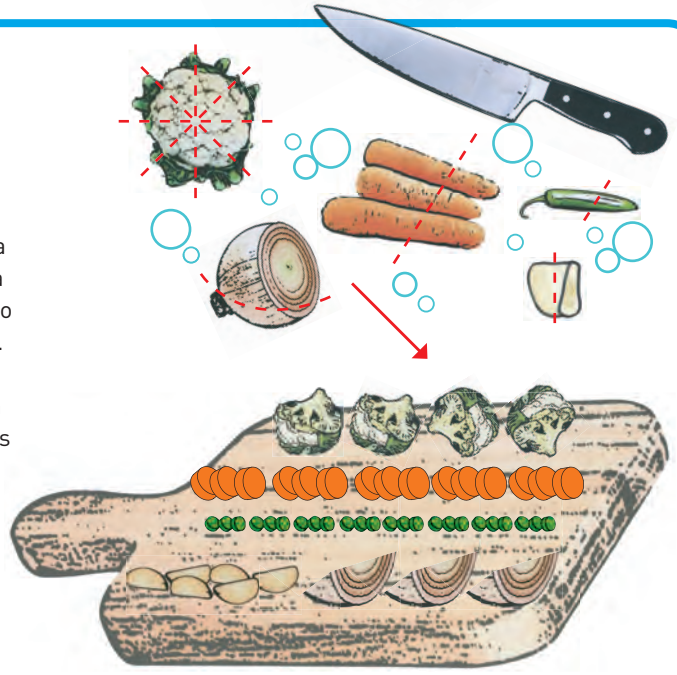
- ½ kg de chiles jalapeños
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de vinagre blanco
- 6 dientes de ajo
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ½ pieza de cebolla mediana
- 3 zanahorias
- ¼ de pieza de coliflor
- 16 pimientas gordas
- 5 hojas de laurel
- 8 clavos de olor
- 2 cucharadas de sal
- ½ cucharadita de azúcar

UTENSILIOS

Dos frascos de 500 ml previamente esterilizados, cacerola con tapa y con capacidad de 5 litros, cuchara cafetera, cuchara de cocina, cuchara sopera, cuchillo con filo, tabla de picar y taza medidora, pinzas para pan.

1

Lava y desinfecta la verdura, enseguida corta la coliflor en trozos pequeños, pela la zanahoria y córtala en rebanadas de medio centímetro de grosor. Corta los chiles en rajas, las cebollas en medias lunas y los ajos por mitades.



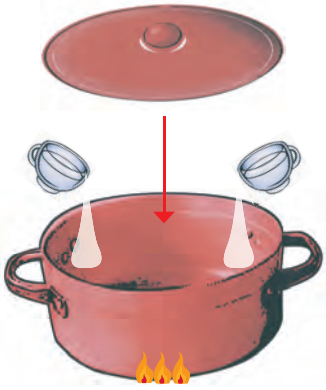
4

10 min

Agrega el agua junto con la sal, azúcar, clavos, pimienta y laurel. Tapa la cacerola y deja cocer diez minutos.

5

5 min



Vierte el vinagre, tapa, deja hervir a fuego bajo por cinco minutos, y apaga la flama.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Caducidad: 1 año (una vez abiertos, un mes)

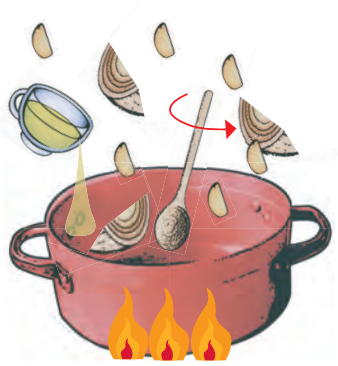
Rendimiento: 750 g

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon)* = 15 ml, 1 cucharadita *(tea spoon)* = 5 ml, 1 taza = 250 ml

20%
de ahorro o más comparado con el producto comercial

2

3 min



Pon la cacerola a fuego alto, agrega el aceite y cuando esté caliente añade el ajo y la cebolla, mueve constantemente para que el calor les llegue de manera uniforme y se acitronen por aproximadamente tres minutos.

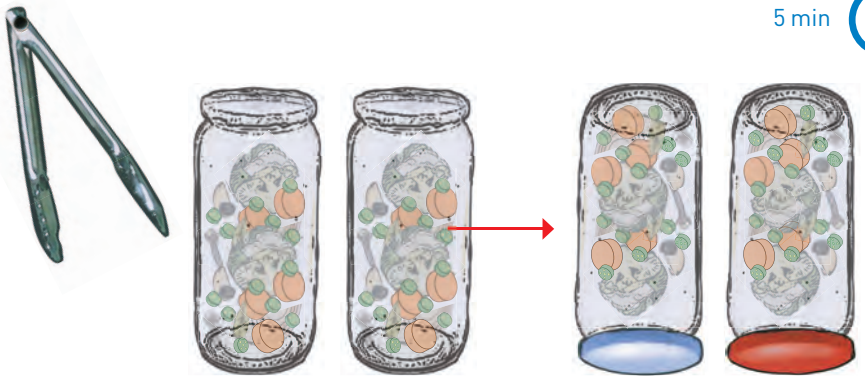
3

5 min

Agrega a la cacerola los chiles, la coliflor y las zanahorias. Déjalos a fuego alto por cinco minutos más.

6

5 min



Con ayuda de las pinzas, acomoda las verduras en los frascos, procurando repartir de manera equitativa. Vacía el escabeche dejando un espacio de un centímetro por debajo del borde y ciérralo de inmediato.

Da vuelta a los frascos y déjalos en esta posición por cinco minutos con el fin de esterilizar la tapa. Transcurrido este tiempo colócalos en posición normal y deja que se enfríen a temperatura ambiente.

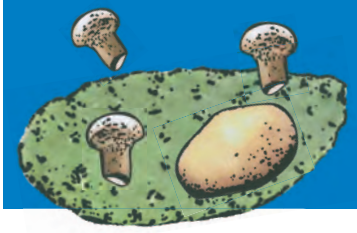
MULTIFACÉTICOS JALAPEÑOS

Originario de Jalapa, Veracruz, el jalapeño es uno de los chiles favoritos de los paladares mexicanos por su sabor y su gran versatilidad, misma que permite comerlo crudo, cocido o asado. Además se caracteriza por mantener sus propiedades picantes sin importar cómo se cocine o se utilice.

Los chiles jalapeños logran mantener un excelente equilibrio entre su sabor y el de los otros alimentos. Así, se pueden preparar con estos salsas con jitomate o tomate, agregarlos directamente a un platillo en cocción o rellenarlos de otros alimentos como queso o atún. En su versión seca se convierte en el también sabroso chile chipotle, de sabor ahumado y ligeramente dulce.

RECOMENDACIONES

Puedes utilizar otro tipo de chile como el serrano o de árbol, y usar otras verduras como champiñones, nopales o papa.



CONSERVACIÓN

Los chiles en escabeche se deben guardar en la alacena, y una vez abierto el frasco requieren de refrigeración.

Validación técnica del maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

Nutrición a la medida

No todos los nutriólogos piensan igual. Nuestra experta da una honesta opinión sobre su profesión y lo que cree que es mejor para ti.

CHOQUE DE OPINIONES

¿Por qué los nutriólogos no se ponen de acuerdo? ¿Por qué unos dicen que "estudios revelan" que los lácteos son lo peor que te puede pasar y otros citan "estudios recientes" que dicen lo contrario? Lo mismo para el huevo, la carne de res, fruta...

—Muriel Prieto

Estas discrepancias dependen de la corriente del nutriólogo (si es vegetariano, orgánico o naturista, etcétera). Otro factor: muchas personas se dicen nutriólogos sin serlo.

Los lácteos no son malos para el adulto, solo deben evitarlos las personas con intolerancia a la lactosa. En el caso de los otros alimentos, es conveniente que los adultos con colesterol disminuyan su consumo de huevo, y la carne de res se limita en personas con ácido úrico alto.

Acude con un nutriólogo con cédula profesional. Es importante que tus ideas coincidan con su sistema de alimentación, para que te pueda diseñar un programa adecuado para ti.

NOS DA SEGURIDAD

Muchos productos light contienen aspartame. ¿Es seguro? Hay muchas polémicas a su alrededor.

—Silvia Elis Martínez Hernández

Al ser digerido, el aspartame se convierte en fenilalanina y ácido aspártico, por lo que si hay antecedentes en tu familia de fenilcetonuria o padeces esta enfermedad, definitivamente no puedes consumir productos que contengan aspartame. Por otro lado, hay estudios científicos serios que comprueban que no existe una relación directa entre consumo de aspartame y cáncer o daño renal.

El consumo máximo recomendado de aspartame para la población mexicana e incluso para países europeos es de 40 miligramos por kilo de peso por día; esto equivale a consumir ¡70 sobres de endulzante en 24 horas!

Te recomiendo que lleves una dieta más natural. Trata de consumir los alimentos sin adicionar azúcar o sustitutos.

HAY DE GALLETAS A GALLETAS

Me he dado cuenta de que las galletas de salvado y amaranto y otros cereales tienen muchas calorías. Yo las consumía porque pensaba que eran saludables, pero ¡tienen las mismas calorías que unas galletas de chocolate! ¿Cuáles son sus beneficios entonces?

—Érika Estrada

El amaranto y el salvado son alimentos muy completos y saludables. El amaranto tiene un alto valor nutritivo debido a que contiene una gran cantidad de proteínas de alta calidad (de hecho, contiene el doble de proteínas que el maíz y el arroz), y es una fuente muy importante de carbohidratos que le dan energía al organismo. Además, es rico en fibra, calcio, hierro, vitamina C, vitaminas del complejo B y es bajo en gluten. Como ves, es un alimento muy nutritivo y por lo mismo contiene una buena cantidad de energía (¼ de taza de amaranto tostado contiene 63 kilocalorías, las mismas que te aportan ¼ de taza de arroz).

El problema que tienen las galletas de amaranto, salvado o avena es que les adicionan grasas y azúcares y eso es lo que realmente eleva su aporte calórico. Trata de consumir estos cereales al natural: acompañando tu fruta, en licuado, en sopa o con leche descremada.

Las galletas con chocolate que mencionas pueden tener las mismas calorías, pero su calidad no es la misma. Las de chocolate solo contienen azúcares y harinas refinadas (las cuales no aportan fibra, vitaminas o minerales esenciales), y contienen mayor cantidad de grasas saturadas, muy perjudiciales en exceso. Harás bien en quedarte con las de cereales.

*Envía tus preguntas para la nutrióloga **Leticia Huerta** a **rconsumidor@profeco.gob.mx** y al muro de **facebook.com/consumidorinteligente.** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.*

Toda información que envíes a la revista queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI.

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

CONAMED 15

15 años de solucionar controversias en salud

En la CONAMED, atenderte es nuestra prioridad

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

TRABAJO SUCIO

Trabajo confidencial (The Inside Job)
Documental, EU, 2010
Director: Charles Ferguson

Ganador del más reciente premio de la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas (los premios Oscar, pues) en la categoría documental, *Trabajo confidencial* cuenta con detalles y entrevistados de primera línea los sucesos y decisiones que en 2008 desataron la crisis financiera global.

Narrada por el actor Matt Damon, la película muestra el testimonio de inversores y expertos como George Soros y William Ackman, economistas varios, o el director gerente del Fondo Monetario Internacional, Dominique Strauss-Kahn. Además de poner en la mira los estrechos lazos entre la política y la especulación, y la forma en que estos se conjugan para generar millones para los involucrados, *The inside job* funciona también como un relato sobre la codicia y sus consecuencias.

Texto Ágata Székely

¿TODOS PAREJOS?

Comercio justo para todos
Joseph Stiglitz
Editorial Taurus

¿Puede existir un libre comercio internacional que brinde justicia a los países en vías de desarrollo? Para el premio Nobel de economía Joseph Stiglitz y su coautor, Andrew Carlton, no solo es posible; también es el único camino para el bienestar colectivo. Stiglitz y Carlton sugieren proteger con marcos legales los recursos de las naciones menos favorecidas, para lograr de una vez erradicar el hambre y la pobreza. Esto puede obtenerse, indican, si el individualismo extremo cede en pro del bien común. En el volumen también pueden leerse propuestas ambientales que se mueven en el mismo sentido.

EL PATERNALISMO LIBERTARIO

Un pequeño empujón (Nudge)
Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein
Editorial Taurus

En decisiones tan importantes como la educación de los hijos, las carreras, los seguros, la salud y las finanzas, no siempre tomamos el camino correcto y más conveniente. Según Richard H. Thaler y Cass R. Sunstein, asesores del presidente Barack Obama, pese a que esta verdad pueda ofendernos, "somos propensos a cometer errores". Para evitarlos o esquivarlos ellos proponen algo llamado "paternalismo libertario", un modo de acomodar la realidad para tomar mejores decisiones "por defecto". En esta práctica se valen de *nudges* o "empujones" que llevan al individuo a moverse mejor en el mundo actual. "Un *nudge* es cualquier aspecto de la arquitectura de las decisiones que modifica la conducta de las personas de una manera predecible, sin prohibir ninguna opción ni cambiar sus incentivos económicos. Para que sea un *nudge,* debe ser barato y fácil de evitar y no ser una orden. Colocar la fruta de forma visible es un *nudge*. Prohibir la comida basura no lo es", describen los autores.

Las políticas y consejos que ellos recomiendan sirven para el sector privado y el público, y también para llevarlos a cabo de forma personal.

No debas letras, mejor cómpralas

CONOCE LOS NUEVOS LIBROS DE CONSUMO INTELIGENTE PUBLICADOS POR PROFECO:

Profeco
35 años contigo

$96

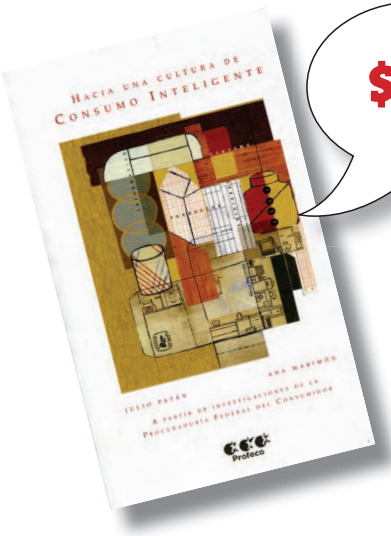
Confitería y postres
La mejor y más dulce colección de Tecnologías Domésticas Profeco, para hacer en casa

$104

Políticas públicas de consumo
Antología de temas selectos de consumo, concebidos por especialistas mundiales en el tema

$128

Primeros auxilios para el planeta azul
Ecología para pequeños consumidores. Pasta dura, completamente ilustrado



$112

Hacia una cultura de consumo inteligente
Reflexiones sobre los Siete Pasos del Consumo Inteligente, para empoderar a los consumidores

Adquiérelos en el Centro de Documentación de Profeco (Cedoc) ubicado en José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, México, Distrito Federal. Para más información llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde el DF y 01 800 468 8722 desde cualquier otra parte del país, o envía un correo electrónico a memaldonador@profeco.gob.mx

Tú tienes el poder, y Profeco te respalda

Vivir Mejor

mayo

MAYO 1

DÍA INTERNACIONAL DE LOS TRABAJADORES

Se celebra desde 1889, aunque como día festivo se estableció, en diferentes países, tiempo después. Es una jornada de reivindicación de los derechos laborales y surgió como homenaje a unos sindicalistas estadunidenses ejecutados, luego de participar en una huelga iniciada el 1 de mayo de 1886, en la cual pedían jornadas de ocho horas.

MAYO 3

DÍA MUNDIAL DE LA LIBERTAD DE PRENSA

Lo celebra la Asamblea General de las Naciones Unidas, gracias a una iniciativa de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), con el objetivo de fomentar una prensa libre, plural e independiente, indispensable en toda sociedad democrática. De acuerdo con el Comité para la Protección de Periodistas (CPJ por sus siglas en inglés) México está a la altura de países en guerra como Irak y Somalia por su peligrosidad contra la prensa. Encuentra más información sobre la iniciativa en cpj.org.

MAYO 8

DÍA MUNDIAL DE LA CRUZ ROJA

Se festeja este día por ser el aniversario de Henry Dunant, fundador de la organización. La Cruz Roja es una entidad humanitaria que se dedica a dar ayuda gratuita alrededor del mundo. Su idea es aliviar el sufrimiento, proteger la vida y la salud, en especial en situaciones graves como catástrofes naturales o conflictos armados. Si quieres donar o ser voluntario ingresa a cruzroja.org o a cruzrojamexicana.org.mx

MAYO 10

DÍA DE LA MADRE

Se celebra desde 1922. A pesar de ser festivo es un día laborable, y también es una de las ocasiones en que los mexicanos gastamos más. Las remesas que llegan desde Estados Unidos, por ejemplo, se incrementan un 15% en la primera quincena de este mes. Presta atención a estos consejos para celebrar como un consumidor inteligente:

- De acuerdo con investigaciones de la Dirección General de Estudios sobre Consumo de **Profeco**, el 48% de las mamás prefieren como regalo objetos personales como ropa, accesorios, zapatos, celulares y joyas.
- El 34% prefiere dinero, el 12% un viaje y el 6% una invitación para ver un espectáculo.
- A ellas no les agrada ser celebradas con un electrodoméstico. Sí, quieren aprovechar las ofertas, pero no en forma de regalo.

- El 53% de las mamás quisiera salir ese día a comer en un restaurante.
- El 47% prefiere comer en casa.
- Si vas a salir a comer ese día, realiza una reservación con anticipación.
- Si ya estudiaste cuál es tu presupuesto y decidiste qué regalo ofrecerás, compara precios de varias tiendas distintas (estudia por lo menos tres, podrías encontrar diferencias de hasta un 70%).
- Recuerda que las tiendas deben exhibir precios y ofertas.
- Considera que si compras mercancía pirata o del mercado informal, no tendrás una garantía para el producto elegido en caso de que llegue a descomponerse.

DÍA INTERNACIONAL DE LA DIVERSIDAD BIOLÓGICA

Fue declarado por la Asamblea General de las Naciones Unidas para llamar la atención sobre el compromiso de conservar los recursos genéticos del mundo, promover su uso sustentable y la distribución justa de sus beneficios. Como consumidor, puedes contribuir a la biodiversidad eligiendo productos cultivados o fabricados con respeto al entorno. Para saber más y optar por alimentos con estas características, consulta el *Manual de biodiversidad y consumo* realizado por el Colectivo de Ecologistas de Jalisco en conjunto con el programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA): www.cej.org.mx

Textos Ágata Székely

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

La adicción al cigarro es la segunda causa de muerte en el mundo (tras la hipertensión) y es responsable del deceso de uno de cada diez adultos. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra este día –desde 1987– para llamar la atención sobre la epidemia y sus consecuencias letales. La idea es fomentar políticas eficaces de reducción del consumo de tabaco, ya que es una epidemia prevenible.
Para más datos, entra en who.int

TURISMO

12 al 15 de mayo
Outlet Viaja y vuela
Una feria donde pueden encontrarse paquetes de viajes y hotelería con tarifas especiales, para planear vacaciones aprovechando descuentos y promociones.
World Trade Center, Distrito Federal
www.viajayvuela.com.mx

CULTURA

13 al 29 de mayo
Festival Cultural de Mayo
La edición número 14 de un evento que une expresiones artísticas clásicas y modernas, como danza, música, pintura, teatro, etcétera. Este año con Estados Unidos como invitado. También habrá conferencias, cine y gastronomía.
En diferentes sedes del Estado de Jalisco.
Más información en festivaldemayo.org

EXPOPUBLICITAS
NEGOCIOS ENTRE AMIGOS.

EXPO

Expopublicistas
25 al 27 de mayo
La mayor exposición sobre publicidad de Latinoamérica. Más de 400 expositores proveedores en publicidad y mercadotecnia presentarán lo más innovador y creativo que esa industria genera en la actualidad. Edición número 11.
Centro Banamex, Distrito Federal
Más información en www.expopublicitas.com

DEPORTE

8 de mayo (8:00 am)
5ª Carrera del Día de la Madre
Organizan Corredores del Bosque de Tlalpan AC y Emoción Deportiva, en conjunto con la Delegación Tlalpan, en el Distrito Federal. 5 kilómetros, carrera y caminata.
Inscripciones: emociondeportiva.com

ESTUDIO DE CALIDAD:

MARGARINAS

¡A LA SART CON ELLA

Si eres de las personas que no se resisten a untar una generosa porción de margarina sobre una rebanada de pan, tienes que saber que este producto es de lo más calórico. Pusimos a prueba las margarinas y te decimos cuánta grasa te aporta tu favorita.

ÉN
S!

FICHA TÉCNICA

- PERIODO DE MUESTREO: DEL 28 DE ENERO AL 6 DE MARZO DE 2011
- PERIODO DEL ANÁLISIS: DEL 2 DE FEBRERO AL 10 DE MARZO DE 2011

MARCAS ANALIZADAS: **38**

PRUEBAS REALIZADAS: **2,708**

Y a Napoleón III se le antojó la margarina. Resulta que una crisis económica en la Francia del siglo XIX fue el pretexto para que el emperador ordenara un concurso: un premio a quien inventará un sustituto de la mantequilla, ya que esta se había vuelto muy costosa porque la producción de leche, ingrediente fundamental, no lograba satisfacer la demanda. El ganador fue un químico llamado Mège-Mouriés, quien en 1869 presentó su invento: la margarina. Dos años más tarde, la patente fue comprada por la firma danesa Jurgens, pilar de lo que hoy es Unilever, uno de los proveedores líderes a nivel mundial en productos de consumo y dueño de la marca de margarinas Primavera.

La margarina parecía el invento perfecto: no contiene colesterol porque se elabora mediante la hidrogenación de aceites vegetales (proceso industrial que permite convertir estos aceites en una sustancia sólida), es más barata que la mantequilla (en casi un 40% por cada kilo, según el programa Quién es quién en los precios) y resulta más fácil de untar al ser más blanda. El mundo de las margarinas se deslizaba sobre el pan de la prosperidad hasta que aparecieron los ácidos grasos trans: en las últimas décadas, se descubrió que esa hidrogenación de aceites vegetales da origen a las popularmente conocidas como grasas trans, ácidos grasos que tienden a elevar el colesterol malo.

Los diversos estudios sobre los efectos adversos de las grasas trans influyeron en los productores de margarinas. La margarina Primavera, por ejemplo, a partir del 2006 incorporó a sus etiquetas el sello "Libre de ácidos grasos trans", según menciona el tercer volumen de la serie *Mexico's Greatest Brands*. Y así aparecieron cada vez más marcas que cambiaron sus procesos para disminuir las grasas trans, pero que buscaban mantener las características de olor, sabor y textura de sus productos. El asunto es que no todas las margarinas lo logran.

Hasta hace un par de años, se calculaba que en México se comercializaban 50 mil toneladas de margarina al año y que tenía una penetración de mercado del 58.8%, así que no hablamos de un producto insignificante en las cocinas. No sabemos qué clase de premio le entregó Napoleón III a Mège-Mouriés, lo que sí sabemos es que ellos no tenían la información con la que contamos ahora, ni un laboratorio de pruebas que les dijera qué contenía la margarina que se llevaban a la boca. El premio que obtendrás al leer este estudio de calidad es tan sencillo como gratificante: podrás llevar a tu familia un ingrediente más saludable para preparar sus alimentos.

EL ESTUDIO

¿Qué tan buena es tu margarina favorita? El laboratorio analizó los contenidos de agua, sal y grasa de 38 margarinas. Muy importante: te mostramos a detalle la composición de ácidos grasos de tu marca favorita y, dentro de estos, cuántos corresponden a grasas "trans". Corroboramos también la veracidad de la información ostentada en su etiqueta y sus contenidos netos.

Las margarinas analizadas se presentan divididas de acuerdo con sus presentaciones, determinadas por el contenido de grasa que contienen: margarinas tradicionales (mínimo 60% de grasa), margarinas reducidas en grasa (entre 50 y 60%) y margarinas light (entre 20 y 50%). Para fines comparativos, los resultados se presentan en porciones de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita).

NORMATIVIDAD:

- **NOM-002-SCFI-1993.** Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.
- **NMX-F-016-SCFI-2007.** Margarina para mesa. Especificaciones.

MARGARINAS

COMPOSICIÓN EN UNA PORCIÓN DE 5 GRAMOS

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
IBERIA **MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL** 90 y 225 g (México)	0 g	1 g	0.9 g	0.8 g	0.10 g	1.4 g	1.6 g	3.4 g	10 mg	$3.75 (presentación 90 g) $3.60 (presentación 225 g)
Becel **MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL** 400 g (México)	0 g	0.6 g	1.7 g	1.4 g	0.20 g	0.7 g	1.9 g	3.1 g	9 mg	$ 9.40
Primavera chantilly **MARGARINA PASTEURIZADA CON SAL** 190 g (México)	0 g	0.8 g	1.4 g	1.4 g	0.20 g	0.9 g	1.8 g	3.2 g	26 mg	$ 7.40
Primavera chantilly **MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL** 190 g (México)	0 g	0.8 g	1.4 g	1.4 g	0.20 g	0.9 g	1.9 g	3.1 g	6 mg	$ 7.40
I Can't Believe It's Not Butter! **MARGARINA PASTEURIZADA CON SAL** 454 g (México)	0 g	0.9 g	1.4 g	1.4 g	0.20 g	0.9 g	1.7 g	3.2 g	19 mg	$ 10.80
Primavera **MARGARINA PASTEURIZADA CON CANOLA CON SAL** 90 g (México)	0 g	0.8 g	1.1 g	1 g	0.10 g	1.4 g	1.5 g	3.3 g	40 mg	$ 7.90

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
Primavera **MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL** 90 g (México)	0 g	0.6 g	1.3 g	1.1 g	0.20 g	1.4 g	1.6 g	3.3 g	10 mg	$ 7.20
Primavera Mousse **MARGARINA AIREADA PASTEURIZADA SIN SAL** 280 g (México)	0 g	0.6 g	1.6 g	1.4 g	0.20 g	0.9 g	1.9 g	3.1 g	7 mg	$ 10.80
Primavera Mousse **MARGARINA AIREADA PASTEURIZADA CON SAL** 280 g (México)	0 g	0.6 g	1.6 g	1.4 g	0.20 g	0.9 g	1.8 g	3.2 g	28 mg	$ 10.20
GOLDEN HILLS **MARGARINA SIN SAL** 220 g (México)	0 g	1.3 g	0.6 g	0.6 g	0.04 g	1.7 g	1.2 g	3.7 g	10 mg	$ 3.25
San Antonio **MARGARINA UNTABLE PASTEURIZADA SIN SAL** 250 g (México)	0 g	1.7 g	0.4 g	0.4 g	0.01 g	0.9 g	1.8 g	3.1 g	11 mg	$ 6.45
San Antonio **MARGARINA SQUEEZE PASTEURIZADA SIN SAL** 280 g (México)	0 g	2 g	0.6 g	0.6 g	0.04 g	0.4 g	1.8 g	3.2 g	14 mg	$ 6.30

MARGARINAS (CONTINUACIÓN)

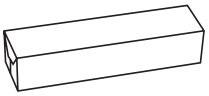
COMPOSICIÓN EN UNA PORCIÓN DE 5 GRAMOS

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
San Antonio **MARGARINA UNTABLE PASTEURIZADA CON SAL** 250 g (México)	0 g	1.7 g	0.3 g	0.3 g	0.02 g	1.1 g	1.6 g	3.2 g	40 mg	$7.05
San Antonio **MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL** 90 g (México)	0 g	1.3 g	0.4 g	0.3 g	0.02 g	1.5 g	1.7 g	3.2 g	3.5 mg	$4.70
San Antonio **MARGARINA PASTEURIZADA CON SAL** 90 g (México)	0 g	1.2 g	0.4 g	0.4 g	0.03 g	1.6 g	1.7 g	3.2 g	28 mg	$4.50
Untarella **MARGARINA PASTEURIZADA** 1 kg (México)	0 g	1.7 g	0.3 g	0.2 g	0 g	2 g	1 g	4 g	3 mg	$2.50
La Villita **MARGARINA PASTEURIZADA PARA UNTAR CON SAL** 400 g (México)	0 g	1.3 g	1.1 g	0.9 g	0.09 g	0.7 g	1.8 g	3.1 g	24 mg	$6.90
La Villita **MARGARINA PASTEURIZADA CON SAL** 90 g (México)	0.844 g	1.6 g	0.6 g	0.1 g	0 g	0.7 g	1.9 g	3 g	25 mg	$6.10

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
Great Value **MARGARINA SIN SAL** 190 y 400 g (México)	0 g	1 g	1.5 g	1.3 g	0.10 g	1 g	1.3 g	3.6 g	8 mg	$7.50 (presentación 190 g) $7 (presentación 400 g)
Aurrera **MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL** 190 y 400 g (México)	0 g	0.9 g	1.3 g	1.1 g	0.10 g	0.9 g	1.7 g	3.2 g	10 mg	$6.85 (presentación 190 g) $5.90 (presentación 400 g)
Aurrera **MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL** 90 y 225 g (México)	0 g	1.2 g	0.5 g	0.5 g	0.03 g	1.7 g	1.5 g	3.5 g	9 mg	$6 (presentación 90 g) $4.45 (presentación 225 g)
D'Calidad Chedraui **MARGARINA UNTABLE SIN SAL** 190 y 400 g (México)	0 g	0.9 g	1.3 g	1.2 g	0.10 g	0.9 g	1.7 g	3.3 g	13 mg	$4.05 (presentación 190 g) $4.25 (presentación 400 g)
D'Calidad CHEDRAUI **MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL** 90 y 225 g (México)	0 g	1.2 g	0.6 g	0.5 g	0.04 g	1.6 g	1.5 g	3.4 g	10 mg	$3.95 (presentación 90 g) $3.40 (presentación 225 g)
D'Calidad CHEDRAUI **MARGARINA PASTEURIZADA CON SAL** 90 y 225 g (México)	0 g	1.2 g	0.6 g	0.5 g	0.04 g	1.6 g	1.4 g	3.5 g	19 mg	$4 (presentación 90 g) $3.40 (presentación 225 g)

MARGARINAS (CONTINUACIÓN)

COMPOSICIÓN EN UNA PORCIÓN DE 5 GRAMOS

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
D'Calidad CHEDRAUI **MARGARINA UNTABLE CON SAL** 190 g (México)	0 g	0.9 g	1.3 g	1.1 g	0.10 g	1 g	1.7 g	3.2 g	18 mg	$5.95
 **SORIANA** **MARGARINA CON SAL** 90 g (México)	0 g	1.2 g	0.5 g	0.5 g	0.03 g	1.7 g	1.5 g	3.4 g	18 mg	$5.90
SORIANA **MARGARINA SIN SAL** 90 g (México)	0 g	1.2 g	0.5 g	0.5 g	0.03 g	1.6 g	1.5 g	3.4 g	10 mg	$5.85
SORIANA **MARGARINA CON SAL** 190 y 400 g (México)	0 g	0.9 g	1.3 g	1.2 g	0.10 g	0.9 g	1.6 g	3.2 g	18 mg	$4.90 $4.35
TEMAZCAL **MARGARINA PASTEURIZADA** 1 kg (México)	0.565 g	1.5 g	0.3 g	0.1 g	0.01 g	1.6 g	1.5 g	3.5 g	10 mg	$2.40
CHILCHOTA **MARGARINA PASTEURIZADA** 1 kg (México)	1.727 g	2.6 g	0.5 g	0.1 g	0.02 g	1 g	0.9 g	4.1 g	8 mg	$2.50
CHILCHOTA **MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL** 1 kg (México)	1.261 g	2.2 g	0.7 g	0.1 g	0.01 g	1 g	0.9 g	4.1 g	9.1 mg	$2.90

NOTA: La cantidad de grasas trans en la mayoría de las marcas es tan ínfima que nuestro laboratorio reporta su contenido de ácidos grasos como "0 g", en concordancia con la normativa estadounidense CFR (Code of Federal Regulations) que establece que para que un alimento pueda emplear adjetivos, como "sin grasas trans", "cero grasas trans" o "libre de grasa trans", deberá contener menos de 0.5 gramos por porción.

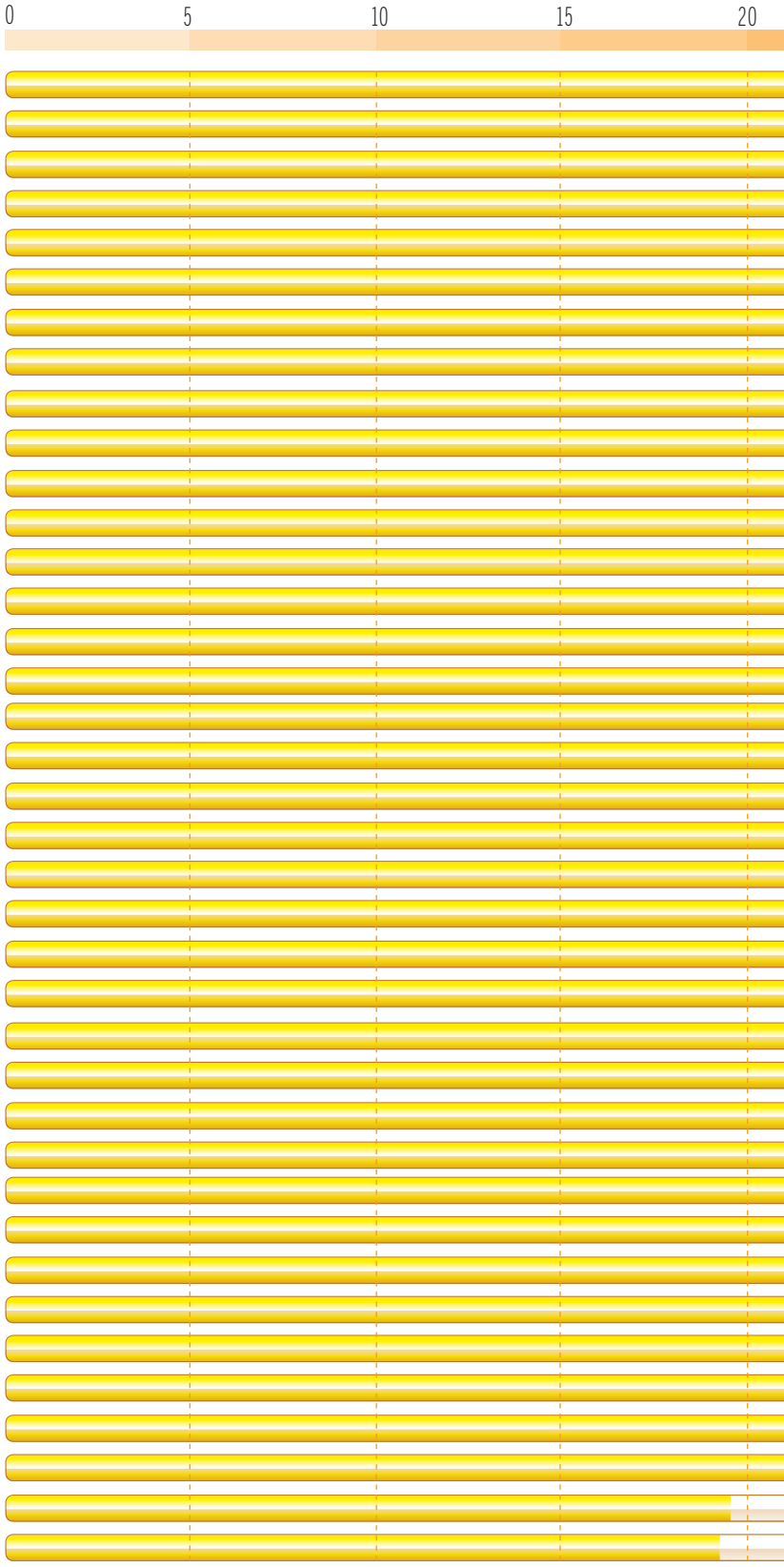
MARGARINAS REDUCIDAS EN GRASA

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
D'Calidad CHEDRAUI MARGARINA UNTABLE REDUCIDA EN GRASA SIN SAL 400 g (México)	0 g	0.9 g	1.1 g	1 g	0.10 g	0.8 g	2.1 g	2.8 g	10 mg	$5.30
Country Ranch MARGARINA REDUCIDA EN GRASA PASTEURIZADA SIN SAL 190 g (México)	0 g	1 g	1.1 g	0.9 g	0.10 g	0.6 g	2.1 g	2.8 g	10 mg	$7.60

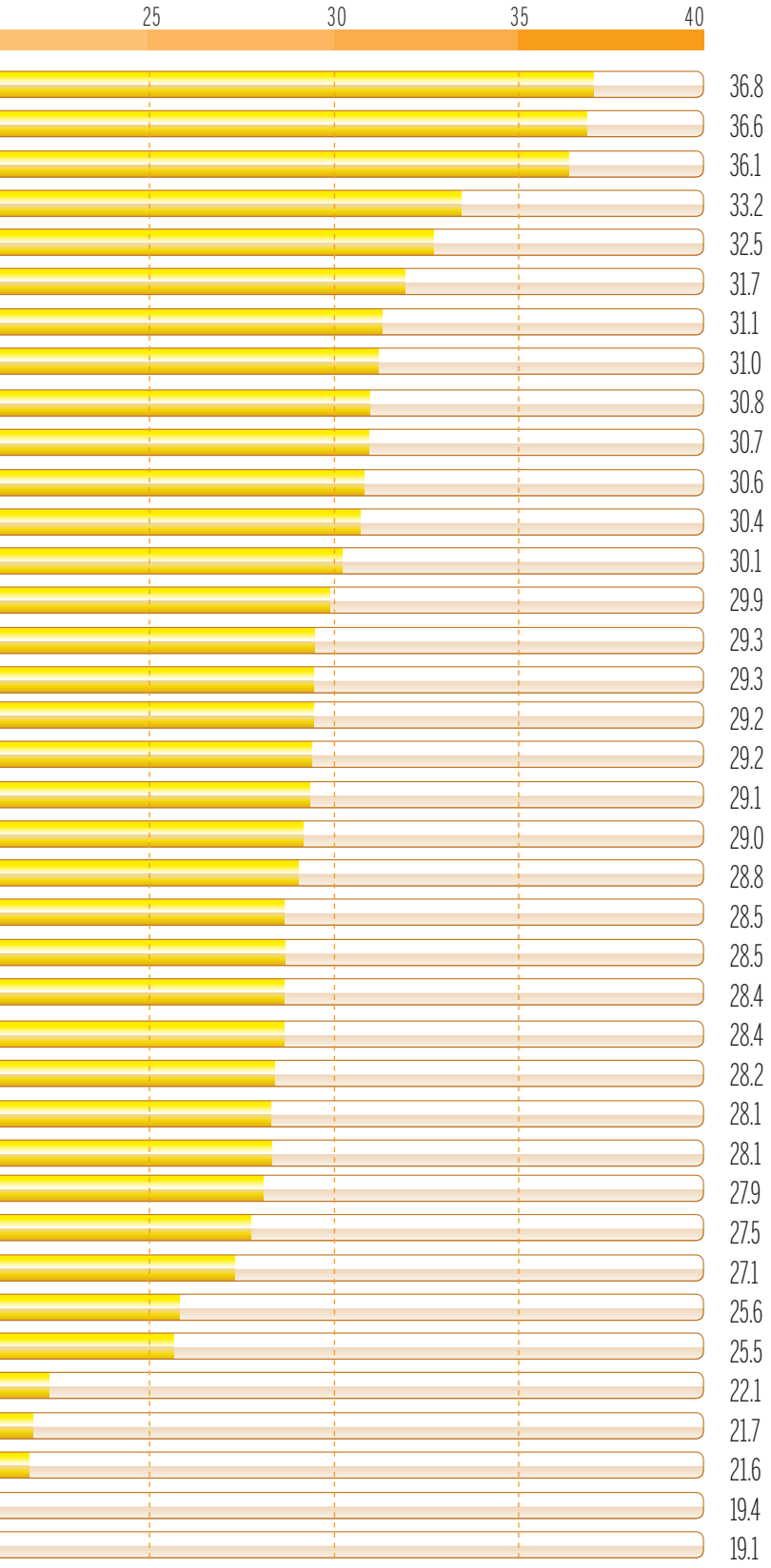
MARGARINAS LIGHT

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
IBERIA MARGARINA LIGHT PASTEURIZADA CON SAL 400 g (México)	0 g	0.5 g	1.1 g	1 g	0.10 g	0.7 g	2.5 g	2.4 g	50 mg	$3.50
Primavera light MARGARINA LIGHT PASTEURIZADA SIN SAL 400 g (México)	0 g	0.5 g	1.3 g	1.1 g	0.20 g	0.7 g	2.6 g	2.4 g	9 mg	$6.25
Primavera light MARGARINA LIGHT PASTEURIZADA CON SAL 400 g (México)	0 g	0.5 g	1.2 g	1.1 g	0.10 g	0.7 g	2.5 g	2.5 g	25 mg	$6.25
Country Ranch MARGARINA LIGHT PASTEURIZADA SIN SAL 400 g (México)	0 g	0.8 g	0.9 g	0.7 g	0.10 g	0.5 g	2.8 g	2.2 g	11.5 mg	$6.10
SORIANA MARGARINA LIGHT CON SAL 454 g (México)	0 g	0.7 g	0.9 g	0.7 g	0.06 g	0.5 g	2.8 g	2.1 g	33 mg	$3.60

Aporte calórico por 5 gramos



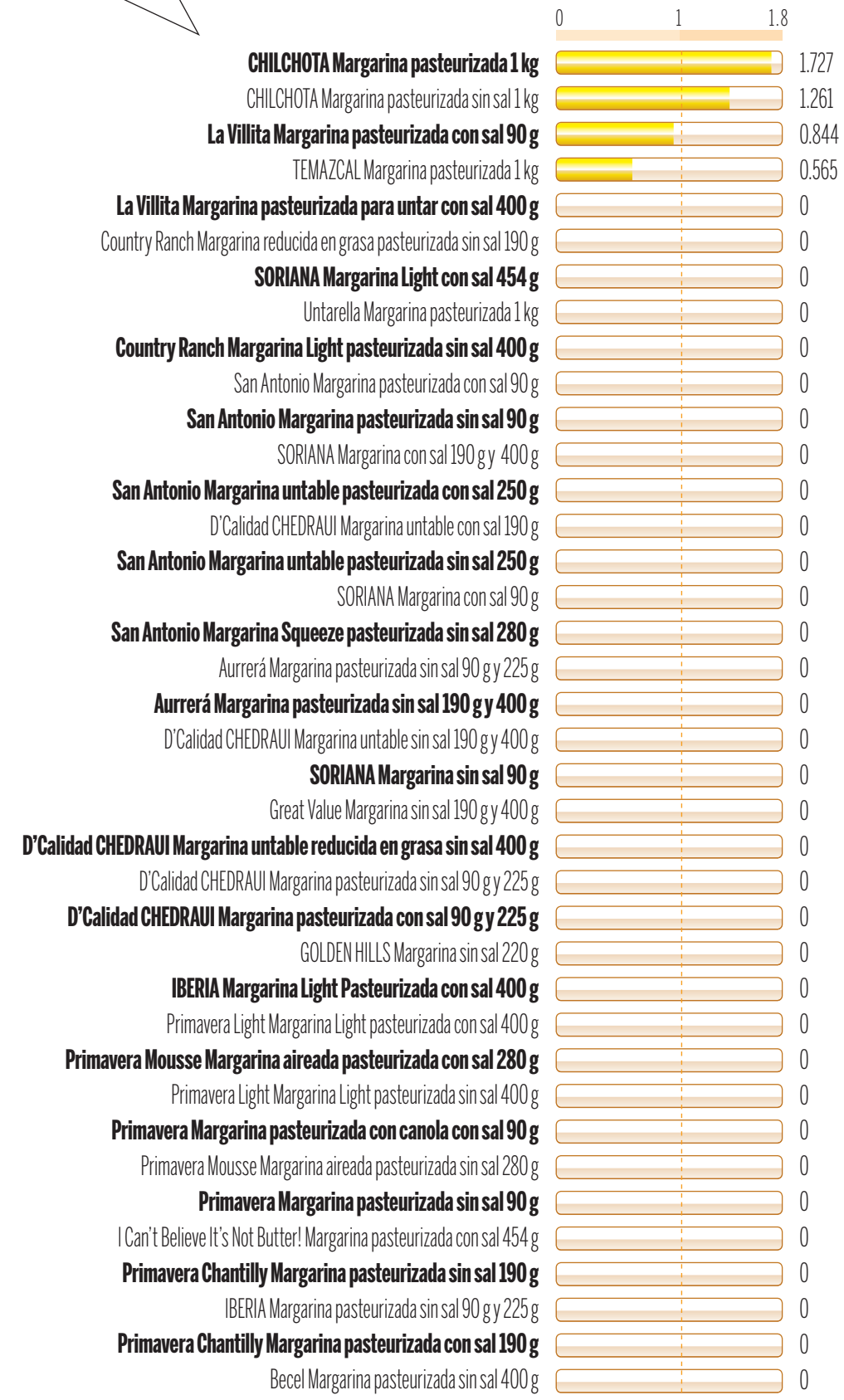
(kcal)



Calorías untables

LAS MARGARINAS SON productos que proporciona una buena cantidad de energía, por lo que su consumo en exceso no es recomendable. Estas son las kilocalorías que llevas a tu cuerpo cuando consumes una cucharadita de margarina.

Contenido de grasas trans, por porción de 5 gramos



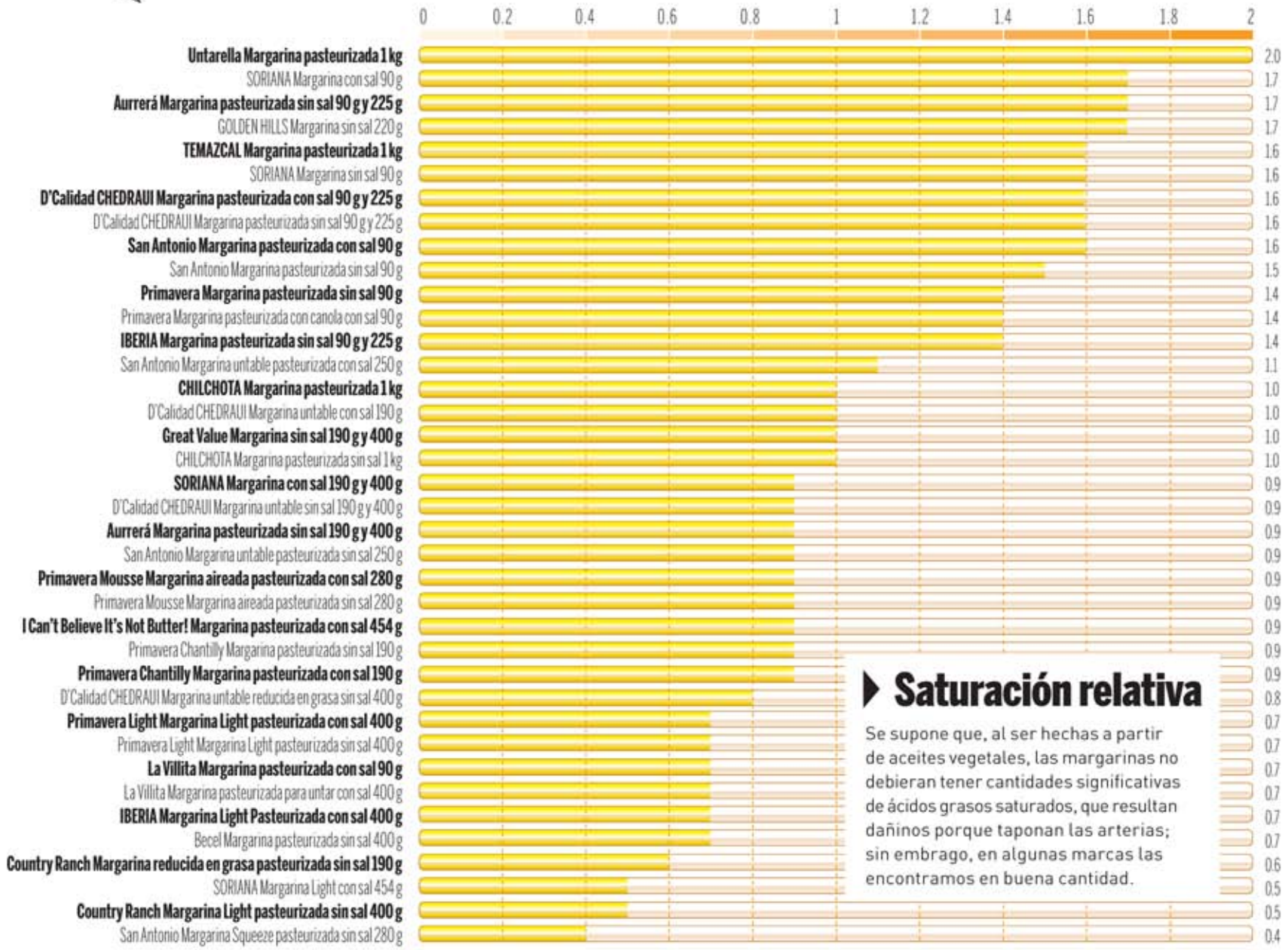
Cuidado con el corazón

"ESTÁ COMPROBADÍSIMO QUE los ácidos grasos trans tienen efectos adversos muy inmediatos en los aspectos cardiovasculares", afirma Josefina Morales, jefa del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición.

Ya lo sabes: entre menos grasas trans, mejor.

NOTA: La cantidad de grasas trans en la mayoría de las marcas es tan ínfima que nuestro laboratorio reporta su contenido de ácidos grasos como "0g", en concordancia con la normativa estadounidense CFR (Code of Federal Regulations) que establece que para que un alimento pueda emplear adjetivos como "sin grasas trans", "cero grasas trans" o "libre de grasa trans", deberá contener menos de 0.5 gramos por porción.

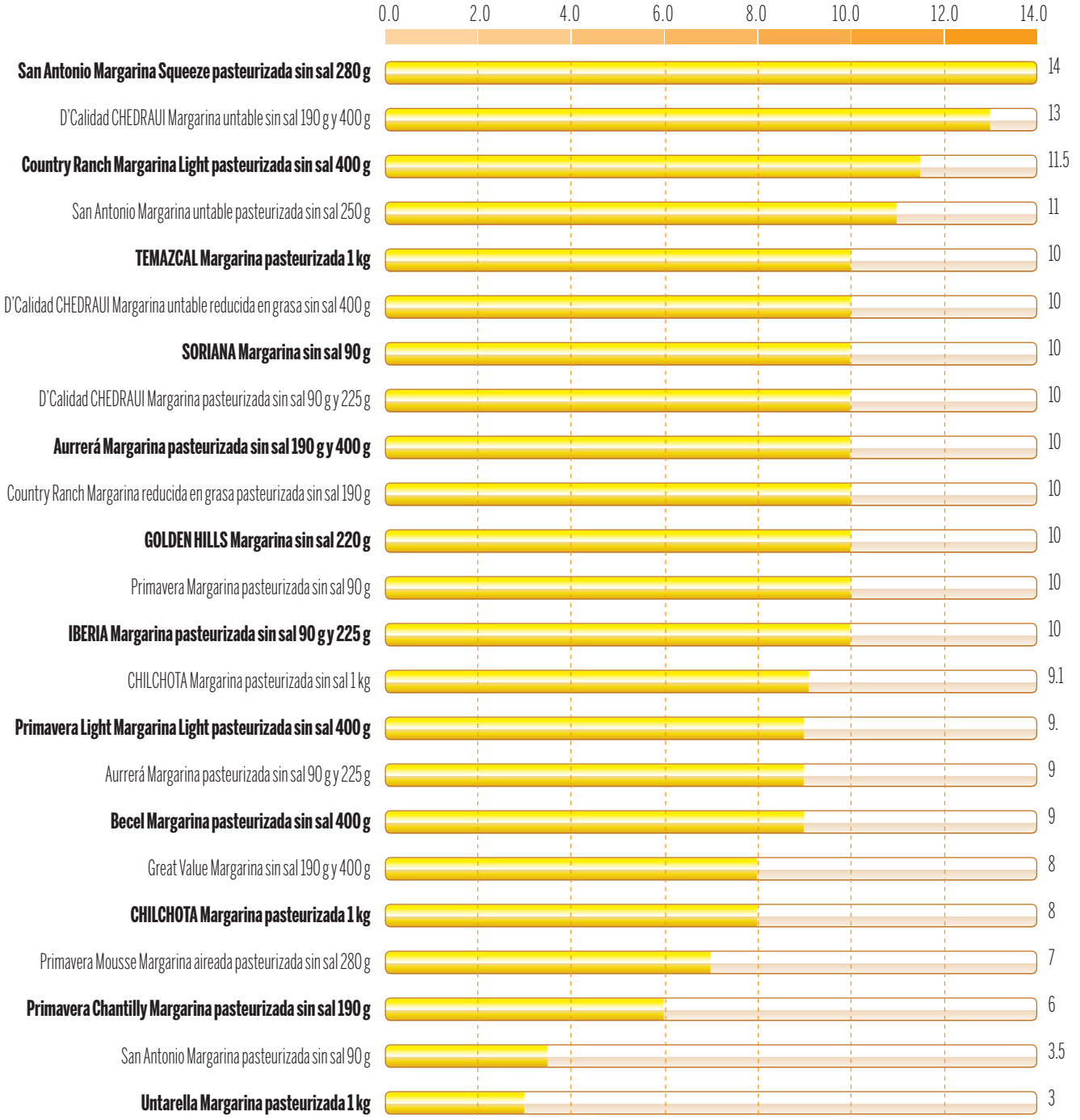
Contenido de ácidos grasos saturados, por porción de 5 gramos



Saturación relativa

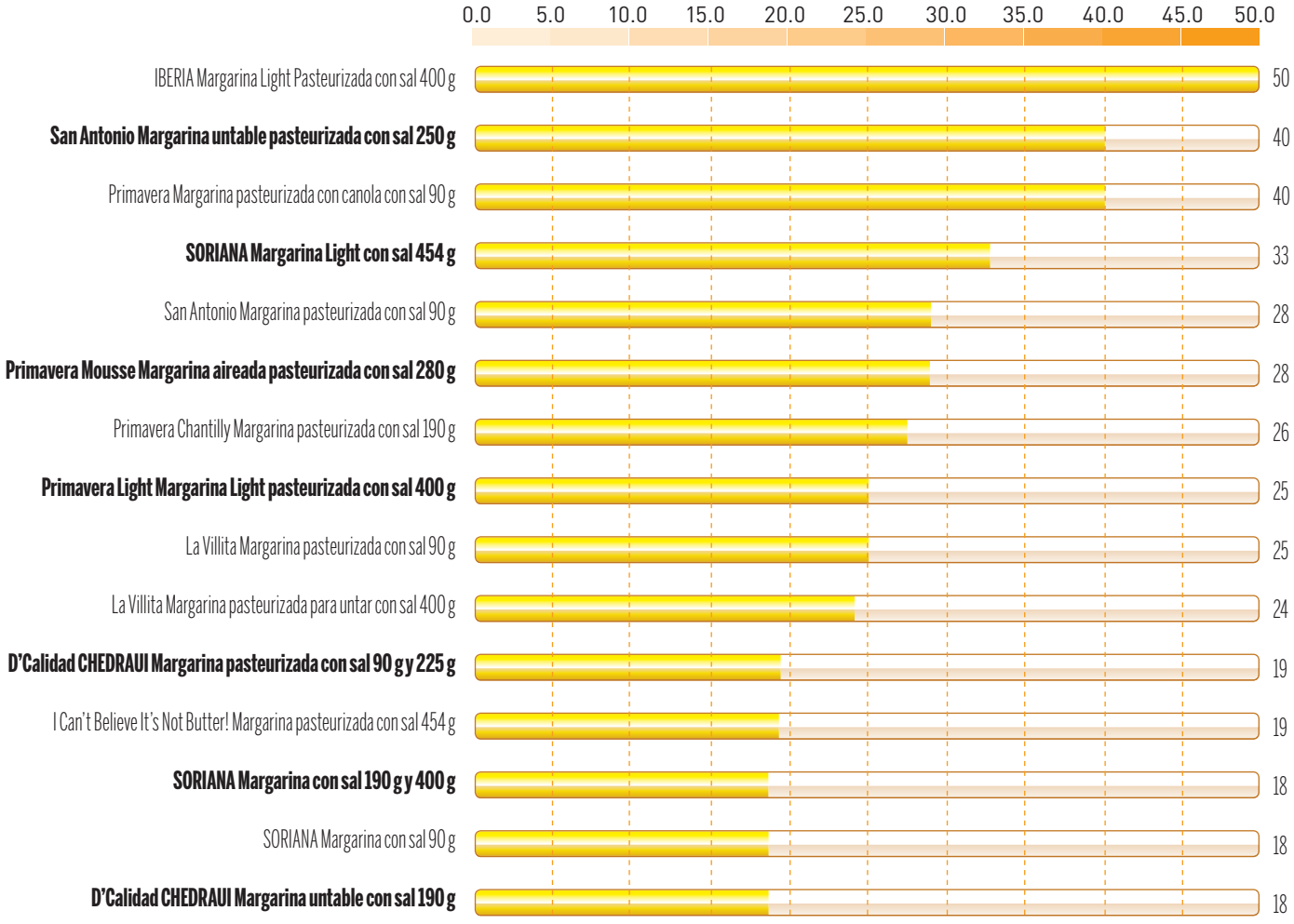
Se supone que, al ser hechas a partir de aceites vegetales, las margarinas no debieran tener cantidades significativas de ácidos grasos saturados, que resultan dañinos porque taponan las arterias; sin embargo, en algunas marcas las encontramos en buena cantidad.

MARGARINAS SIN SAL
(Contenido de sodio, miligramos en porción de 5 gramos)



Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

MARGARINAS CON SAL
(Contenido de sodio, miligramos en porción de 5 gramos)



El asunto de la sal

DE ACUERDO A la normatividad, las margarinas se clasifican en dos tipos: con sal y sin sal; sin embargo, el sodio puede provenir de otros ingredientes, como los conservadores. Así que no te confíes, el que tu margarina diga "Sin sal", no significa que no contenga sodio del todo.

LO QUE ENCONTRAMOS

Por su contenido de grasa, las margarinas son productos muy energéticos. Pero para conocer a fondo su aceitoso mundo, hay que tener en cuenta algunas definiciones. En las tablas de resultados que obtuvieron cada una de las marcas te presentamos diferentes tipos de ácidos grasos, pero ¿qué significan? Comenzamos con las grasas saturadas, estas se caracterizan por ser sólidas, como las mantecas y sebos. Con esta descripción casi no hace falta decir que este tipo de grasas son consideradas dañinas porque, debido a su densidad, taponan poco a poco las arterías.

Aunque se supone que en los aceites vegetales (con los que están hechos las margarinas) las grasas saturadas aparecen en menor cantidad, estas se encuentran presentes en varias de las marcas de margarinas que analizamos. Esto podría tener una explicación: "La industria empezó a modificar la composición bajando los ácidos grasos trans, pero poniendo otros aceites con alto contenido de ácidos grasos saturados, lo que también es un problema", comenta la doctora Josefina Morales, jefa del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. La conclusión sería: entre menos grasas saturadas tenga tu margarina, es mejor.

LAS QUE INCUMPLEN CON SU ETIQUETA

- **UNTARELLLA, TEMAZCAL Y CHILCHOTA** no indican si el producto es con sal o sin sal.
- **D'CALIDAD CHEDRAUI:** se detectó una muestra con 9.5% menos de contenido neto.
- **TEMAZCAL:** se encontró una muestra con 2.3% menos de contenido neto.

UNA UNTADA DE CONSEJOS

ANTES DE ADQUIRIR una margarina, verifica la fecha de caducidad y que el envase esté bien cerrado, de manera que el producto esté protegido de la luz y a la absorción de olores extraños.

DEBIDO A SU delicado sabor, las margarinas son muy sensibles a absorber los sabores más fuertes de otros alimentos, por eso consérvala en su envase o envoltura original.

Aceites de los buenos

En los resultados de nuestro estudio también te presentamos los valores de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados que alcanzaron las margarinas. Este tipo de grasas, al contrario de las saturadas, ayudan a proteger a las arterias de la acumulación de grasa, y así pueden prevenir enfermedades cardiovasculares. Siempre será una buena idea buscar las margarinas que contengan una mayor cantidad de este tipo de grasas.

Dentro de los grasas poliinsaturadas, se encuentran los famosos omega 3 (ácido linolénico) y omega 6 (ácido linoleico). Como pudiste ver en las tablas, también los reportamos. Este tipo de grasas, también llamadas ácidos grasos esenciales, son importantes porque nuestro cuerpo no tiene la capacidad de generarlos. Aunque la mayoría de los productos analizados tiene ácidos grasos omega 3, en ninguno se detectó la presencia de EPA ni DHA (el "EPA" ejerce una acción benéfica en la salud cardiovascular y el "DHA" se considera fundamental en la formación del tejido nervioso y visual).

En cuanto al omega 6, la OMS recomienda un consumo de 1.99 a 3.33 gramos. En cinco de las margarinas analizadas los valores de este ácido graso se acercaron a la ingesta diaria recomendada. Sin embargo, la presencia de este nutriente en margarinas no debería significar, en general, un punto importante a considerar al momento de comprar. La doctora Josefina Morales lo explica así: "En las margarinas los omegas no son tan importantes como los que se pueden obtener comiendo un pescado".

VARIAS DE LAS marcas resaltan contener omega 3 y 6, compuestos que han demostrado ser benéficos dentro de la dieta, pero recuerda que la margarina es solo un ingrediente en los platillos y no un remedio para prevenir, aliviar o tratar enfermedades.

LAS DIFERENCIAS DE precios entre margarinas es considerable. Sin embargo, comparar costos no es sencillo porque los productos vienen en presentaciones diferentes. Los precios que te presentamos en las tablas son una buena guía, ya que los presentamos por cada 100 g, así la comparación es directa.

Las grasas trans

Varias marcas de margarinas utilizan leyendas, como "sin grasas trans", "cero grasas trans" o "libre de grasas trans". En México aún no existe normativa para regular estos conceptos. Para dar un punto de referencia, podemos señalar que la normativa estadunidense CFR (Code of Federal Regulations) establece que para que un alimento pueda emplear tales adjetivos, debe contener menos de 0.5 gramos por porción.

La gran mayoría de los fabricantes de margarinas no quiere ver los nombres de sus productos ligados a las grasas trans porque se han comprobado que estas tienden a elevar el colesterol malo en nuestro organismo (te lo explicamos mejor en Margarina vs. Mantequilla, que encontrarás en la siguiente página). El asunto es que en algunas de las marcas analizadas encontramos cantidades importantes de grasas trans (Chilchota margarina pasteurizada, Chilchota margarina pasteurizada sin sal, La Villita margarina pasteurizada con sal y Temazcal margarina pasteurizada). De ahí la importancia de exigir a los fabricantes que declaren en la etiqueta de sus productos cuántas grasas de este tipo contienen.

La Food and Drug Administration (FDA) reguló en enero de 2006 que las etiquetas de información nutrimental de los alimentos comercializados en Estados Unidos deben indicar el contenido de grasas trans. Canadá incluso ha considerado en su legislación eliminar las grasas trans producidas industrialmente para alimentos. En México se está trabajando en un proyecto de Norma Oficial Mexicana que considera la declaración de contenidos de grasas saturadas en las etiquetas de los alimentos; en ésta se debe sumar las grasas trans. Por lo pronto, la recomendación es contundente: evita al máximo el consumo de grasas trans.

EL CONTENIDO INCÓMODO

LA PUBLICIDAD DE las maragarinas está enfocada, casi por completo, a consumidores que buscan información nutricional que les permita hacer la mejor elección de compra. Así que existen algunos conceptos de los que las margarinas buscan desmarcarse lo más que pueden: kilocalorías, grasas saturadas y grasas trans. Del 2 al 8 de marzo, **Profeco** realizó varios monitoreos de la publicidad a 17 marcas que representan 40 productos de margarinas para saber si su publicidad respeta lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

ENCONTRAMOS QUE EL coco de las margarinas son los indeseables ácidos grasos trans, ya que el 65% de su publicidad en internet utiliza frases, como "Libre de ácidos grasos trans"; "Sin ácidos grasos trans" y "0 g grasas trans". ¿Qué tan ciertas son? **Profeco** requirió a los anunciantes que acrediten la veracidad de su publicidad y de no hacerlo podrían ser sancionados con multas de hasta 6 millones 682 mil 269 pesos. Estas son otras frases que están sujetas a comprobación:

- "Está hecha de aceites vegetales de alta calidad, por lo que es una fuente importante de grasas esenciales y vitaminas A, D y E, que no se consiguen fácilmente en la dieta diaria"
- "...contiene 25% menos calorías que la mantequilla común y 15% menos que las margarinas regulares, aportando solo aquellos ácidos grasos que son indispensables para el organismo omega 3 y omega 6.
- " ...con apenas la mitad de las grasas saturadas".
- " 60 % menos grasas saturadas".

MARGARINA VS. MANTEQUILLA

En las cocinas, cada quien ya tiene a su favorita, pero en la batalla nutrimental ninguna de las dos vence por completo. Es más, podríamos decir que las dos son de cuidado. He aquí las razones para moderar el consumo de estas delicias untables.

Las margarinas están hechas, principalmente, de aceites vegetales líquidos, como el que utilizas en casa para freír papás o un pescado. El proceso utilizado para convertir ese aceite en margarina, con una consistencia similar a la de la mantequilla, se llama hidrogenación. Esta alquimia de la alimentación paga un precio alto: el proceso industrial que puede permitir la creación de los ácidos grasos trans, muy peligrosos para la salud del corazón.

Enfrente, tenemos a las mantequillas que se elaboran a partir de la crema de la leche, de la que se elimina el agua hasta alcanzar una masa homogénea. El contenido de grasa animal la hace difícil de asimilar, además de que contribuye, dependiendo de la cantidad consumida, a la acumulación de grasas saturadas que taponan las arterias. Por un lado, las margarinas con la ventaja de que, al ser hechas de aceites vegetales, no contienen colesterol. Por el otro, las mantequillas con su proceso de fabricación mucho más natural como bandera. ¿Cuál es la mejor opción?

Ni buenas, ni malas

Desde hace ya varios años, son muchos los científicos y estudios que han comprobado teorías tan serias como que las grasas trans no solo incrementan el colesterol malo (LDL), eliminan el colesterol bueno (HDL). "Está comprobadísimo que los ácidos grasos trans tienen efectos adversos muy inmediatos en los aspectos cardiovasculares", afirma la doctora Josefina Morales, jefa del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. ¿Esto significa un punto a favor para la mantequilla? No necesariamente.

Las grasas saturadas de las mantequillas también aumentan el colesterol LDL y tienen la desventaja adicional de que se encuentran en cantidades que superan, con frecuencia, las grasas trans que contienen las margarinas. Además, la mantequilla, por ser de origen animal, sí contiene colesterol. Así que no podríamos decir que la mantequilla es una opción más saludable para el corazón.

VIAJERO Y SEDENTARIO

El colesterol se transporta en la sangre unido a proteínas y a otras grasas, esto es lo que se conoce como lipoproteínas. Como seguramente sabes, existen dos tipos de colesterol: el bueno (HDL) y el malo (LDL). El HDL se lleva las palmas porque conduce el colesterol desde las células periféricas al hígado, lo que evita que el colesterol se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos. El malo, LDL, se acumula en las arterias, lo que aumenta el riesgo de taponamiento.

"Si es indispensable utilizar alguna 'grasa', es preferible usar los aceites vegetales que no tienen esos problemas", aconseja la doctora Morales. Sin embargo, sabemos que hay ciertos procesos culinarios en que la margarina o la mantequilla resultan insustituibles, lo que tampoco es una tragedia. Las margarinas y las mantequillas pertenecen a ese controvertido grupo de alimentos (junto con las salchichas y mayonesas, por ejemplo) cuyo consumo ocasional no debiera causar mayor preocupación. Recuerda, no hay alimentos buenos o malos; hay dietas buenas y hasta pésimas.

¿Mantequilla o margarina? La doctora Josefina Morales concluye: "Depende del gusto del consumidor. Pero en los dos casos yo diría que hay que restringir el consumo excesivo de estos. No exageren, no todos los días se debe comer mantequilla o margarina, hay que variarle".

Obsesión por adelgazar,

evidencia de carencia emocional

Contra la obesidad

¿Vives obsesionado con tu peso? ¿Mides las cucharadas de arroz que comes? ¿Cuentas cada minuto de ejercicio que realizas al día? ¡Cuidado! Puede tratarse de un trastorno de alimentación. En entrevista para **Ganar Salud®**, la psicoanalista Delia Hinojosa, miembro de la Asociación Psicoanalítica Mexicana, asegura que el cambio de peso continuo es el reflejo de una inestabilidad emocional; sin embargo, es común que se relacione más como un problema estético, y no en función de la salud.

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud

La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Estudio de calidad: discos duros externos

Duro de guardar

No esperes a que tu computadora se llene de información y el riesgo de pérdida se incremente. Resguárdala en un disco duro externo, que además de tener gran capacidad, es portátil. Te decimos cuál es el que más te conviene.

Cuando te entregan tu flamante computadora nueva, con esa velocidad de procesamiento enorme y capacidad de almacenamiento todavía más grande, nunca piensas que vas a terminar por llenar su disco duro. Entonces, videos, películas y fotografías en alta resolución, música, programas elaborados y demás información empiezan a inundar todo el espacio disponible, hasta que un día aparece el temido mensaje de "su disco duro está lleno". Definitivamente no vas a borrar toda tu información (incluso, podrás darte cuenta de que mucha de ella, dada su importancia, necesita estar respaldada en caso de que se llegara a perder). Tu mejor opción es un disco duro externo; un equipo que te permita resguardar y tener a la mano todos tus archivos, de forma que puedas seguir descargando y creando información sin que la falta de espacio te detenga.

Al inicio del siglo XXI, hablar de un disco duro de 40 GB era algo asombroso. Con el paso de los años, el surgimiento y popularización de archivos de música digital MP3 y de video MP4, AVI y MKV y el incremento en el intercambio de información a través de internet nos han saturado, y aunque las computadoras ya suelen contar con discos duros de 250 GB o más, simplemente la velocidad con la que almacenamos archivos nos supera. Por eso, los discos duros externos portátiles son una alternativa inmejorable. Nuestro estudio se enfocó en los pequeños dispositivos portátiles, que son relativamente ligeros y de precio accesible.

Existen dos tipos de discos duros externos: los de escritorio –diseñados para estar conectados a la energía eléctrica a través de un adaptador de tensión– y los portátiles, más pequeños y ligeros para su transportación, los cuales no requieren estar enchufados a la energía eléctrica, pues con solo conectar su cable USB a la computadora es suficiente para garantizar su funcionamiento y transferencia de información –solo en algunas situaciones, para algunos modelos, se requiere de un segundo puerto USB para que la información pueda ser leída correctamente. Debido a su creciente popularidad e importantes ventajas (sobre todo su precio, que es considerablemente menor), únicamente analizamos estos últimos.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio **Del 5 de enero al 8 de marzo de 2011**	Marcas analizados **11**	Total de pruebas **102**
Periodo del muestreo **Del 8 de diciembre de 2010 al 16 de febrero de 2011**	Modelos analizados **17**	Total de ensayos **952**

LO QUE BUSCAMOS

Analizamos 17 modelos de 11 marcas de discos duros externos portátiles, con capacidades desde los 120 GB hasta 1 TB. Todos se comercializan en el territorio nacional. Estas son las pruebas a las que sometimos a cada modelo:

Respaldo de archivos e instalación de programas. En esta prueba determinamos el nivel de desempeño (es decir, la rapidez), para llevar a cabo lecturas y escrituras de múltiples archivos –pequeños y grandes–; y representa el comportamiento del disco duro cuando es empleado para instalar un programa en nuestra computadora o simplemente para respaldar nuestra información de trabajo: textos, hojas de cálculo, correos electrónicos, etc. Esta prueba y las siguientes se llevaron a cabo formateando el disco con un formato NTFS (en nuestras recomedaciones generales encontrarás mayores detalles).

Grabación y lectura de archivos de audio y video. Se determinó cuál es la máxima velocidad de transferencia al leer y/o grabar archivos o bibliotecas de música digital y de video, las cuales suelen ser de 2 GB o mayores.

Debes respaldar tu información. Para ello, un disco duro portatil es la mejor opción.

Uso intensivo de grabación. Se grabaron y borraron de manera continua –durante 10 días– un conjunto de archivos equivalentes a 30 GB de información. Por las características de estos archivos y el periodo de aplicación, el funcionamiento de todos los elementos internos del disco, mecánicos y electrónicos, sufrieron un uso intensivo, mayor que el de un uso normal esperado. Al final se determinó si la superficie magnética interna presentó errores o daños. Todos los modelos soportaron esta condición y no se generaron errores ni pérdidas en la información almacenada en el disco.

Riesgo de daño permanente ante caída accidental. Es una prueba de abuso que consistió en dejar caer libremente cada disco duro tres veces desde una altura de 75 cm, que es la altura promedio de una mesa de trabajo. En cada ocasión se dejó caer desde una posición específica: cara superior, cara inferior y frente. Al final se verificó si la unidad sufrió daño permanente (imposibilidad de leer y grabar datos), si no fue posible leer la información pero existió la posibilidad de lograr que funcionara satisfactoriamente mediante un nuevo formato al mismo o si soportó las tres caídas sin sufrir daño alguno en la información almacenada. Así, determinamos el nivel de riesgo de daño permanente, ya que aunque lo parezca, ningún disco está diseñado para un uso rudo y existe la posibilidad de un daño por caída accidental.

Información al consumidor. Verificamos que la etiqueta en el empaque informara al menos sobre el tipo de producto, marca o fabricante y país de origen. Algunos modelos ofrecen adicionalmente una garantía. Todos los modelos cumplen con la normatividad aplicable.

Atributos. La tabla proporciona información sobre las funciones y características más relevantes.

DISCOS DUROS
EXTERNOS PORTÁTILES

ADATA

3 meses de garantía

Superior SHO2 / 500 GB (Taiwán)

Características
- Peso: 240 g
- Dimensiones: 13 x 10 x 2 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

Atributos	Resaltamos
• Software para respaldar	• Pesado. Incluye Norton antivirus de prueba (60 días)

Evaluación global: **Excelente**

LaCie

3 meses de garantía

Petit / 320 GB (China)

Características
- Peso: 240 g
- Dimensiones: 12.9 x 8.5 x 1.3 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

Atributos	Resaltamos
• Software para respaldar • El software es compatible con Mac	• Muy pequeño y pesado. Ofrece servicio de almacenamiento gratuito en su sitio en internet

Evaluación global: **Excelente**

Kingmax

3 meses de garantía

KE-92 / 500 GB (China)

Características
- Peso: 183 g
- Dimensiones: 12.5 x 8.5 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

Atributos	Resaltamos
• Software para respaldar	

Evaluación global: **Excelente**

Seagate

1 año de garantía

Expansion / 250 GB (China)

Características
- Peso: 172 g
- Dimensiones: 13.8 x 8 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

Atributos	Resaltamos
• Software para respaldar	

Evaluación global: **Excelente**

Toshiba

CANVIO 3.0 Plus / 1 TB (China)

3 años de garantía

Características
- Peso: 173 g
- Dimensiones: 11.5 x 7.5 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 3.0 (3)
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

Atributos
- Software para respaldar

Resaltamos

Evaluación global: **Excelente**

Toshiba

CANVIO Plus / 1 TB (China)

3 años de garantía

Características
- Peso: 173 g
- Dimensiones: 11.5 x 7.5 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

Atributos
- Software para respaldar
- El software es compatible con Mac

Resaltamos

Evaluación global: **Excelente**

Verbatim

Clon / 500 GB / 500 GB (Tailandia)

3 años (4) de garantía

Características
- Peso: 148 g
- Dimensiones: 7.5 x 12 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

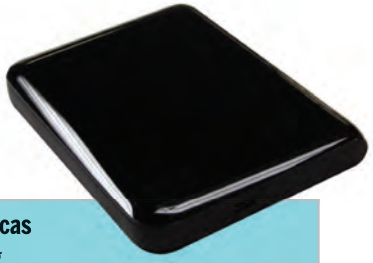
Atributos
- Software para respaldar

Resaltamos
- Incluye software Nero a prueba por 60 días

Evaluación global: **Excelente**

WD (Western Digital)

My Passport Essential / 320 GB (Malasia)



1 año de garantía

Características
- Peso: 146 g
- Dimensiones: 10.9 x 8.2 x 1 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

Atributos
- Software para respaldar
- El software es compatible con Mac

Resaltamos

Evaluación global: **Excelente**

DISCOS DUROS/ CONTINUACIÓN
EXTERNOS PORTÁTILES

ADATA

3 meses de garantía

Superior SH93 / 640 GB (Taiwán)

Características
- Peso: 225 g
- Dimensiones: 12.5 x 9.5 x 2 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Medio**(1)

Atributos	Resaltamos
• Software para respaldar	Uno de los más pesados por su cubierta de neopreno. Incluye Norton Antivirus de prueba (60 días)

Evaluación global: **Muy bien**

LaCie

3 meses de garantía

Rugged / 320 GB (China)

Características
- Peso: 232 g
- Dimensiones: 14 x 9 x 2.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Medio**(1)

Atributos	Resaltamos
• Software para resp. • Software compatible con Mac	•Muy pesado por su cubierta protectora. Ofrece servicio de almacenamiento gratuito en su sitio en internet. Incluye cable adicional USB de alimentación.

Evaluación global: **Muy bien**

Samsung

3 años de garantía

HX-MU050DA/X22 / 500 GB (Corea)

Características
- Peso: 147 g
- Dimensiones: 7.7 x 10.4 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Medio**(1)

Atributos	Resaltamos
• Software para respaldar • Software para encriptar datos	

Evaluación global: **Muy bien**

Verbatim

7 años(4) de garantía

Titan XS / 500 GB (China)

Características
- Peso: 155 g
- Dimensiones: 10.5 x 7.8 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Medio**(1)

Atributos	Resaltamos
• Software para respaldar	• Cubierta de neopreno. Su cable USB es sumamente corto. Incluye software Nero y acceso a Norton online

Evaluación global: **Muy bien**

LaCie

Rikiki / 500 GB (China)

3 meses de garantía

Características
- Peso: 176 g
- Dimensiones: 11.8 x 7.5 x 1.3 cm
- Conectividad: USB 3.0 (3)
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Excelente**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Muy alto**

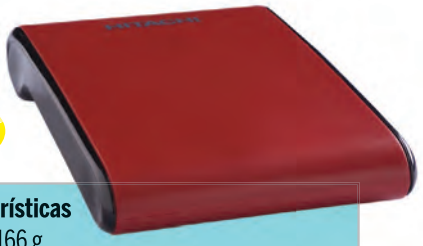
Atributos
- Software para respaldar
- El software es compatible con Mac

Resaltamos
- Uno de los más compactos, con cubierta de aluminio pulido. Ofrece servicio de almacenamiento gratuito en su sitio en internet

Evaluación global: **Muy bien**

Hitachi

X500 / 500 GB (China)



3 meses de garantía

Características
- Peso: 166 g
- Dimensiones: 12 x 8 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Muy bien**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

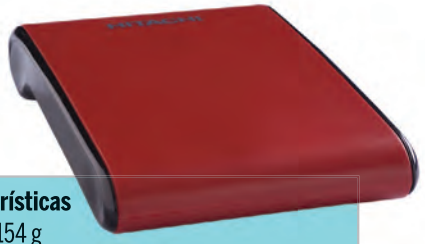
Atributos

Resaltamos

Evaluación global: **Muy bien**

Hitachi

X320 / 320 GB (China)



3 meses de garantía

Características
- Peso: 154 g
- Dimensiones: 12 x 8 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Muy bien**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

Atributos

Resaltamos

Evaluación global: **Muy bien**

Un disco duro portátil de 500 GB representa una capacidad 105 veces mayor que la de un disco DVD y 62 veces mayor que una memoria USB de 8 GB.

DISCOS DUROS/ CONTINUACIÓN
EXTERNOS PORTÁTILES

1 año de garantía

Iomega
Select / 320 GB (China)

Características
- Peso: 151 g
- Dimensiones: 13.5 x 8.5 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Muy bien**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Muy alto**

Atributos
- Software para respaldar

Resaltamos
- Incluye funda

Evaluación global: **Bien**

3 meses de garantía

Transcend
StoreJet 18M / 120 GB (Taiwán)

Características
- Peso: 115 g
- Dimensiones: 10 x 6.5 x 1.5 cm
- Conectividad: USB 2.0
- Respaldo de archivos de trabajo e instalación de programas: **Bien**
- Grabación y lectura de archivos de audio y video: **Excelente**
- Uso intensivo: **Excelente**
- Riesgo de daño permanente ante caída accidental: **Bajo**

Atributos
- Software para respaldar

Resaltamos
- Diseño contra salpicaduras. Muy pequeño con cubierta de neopreno. Baja capacidad de almacenamiento

Evaluación global: **Bien**

NOTAS: (1) Ante una caída accidental, es posible que algunos archivos puedan ya no leerse, en cuyo caso es necesario formatear el disco para continuar usándolo. (2) 1 TB (tera byte) equivale aproximadamente a 1,000 GB (giga bytes). (3) Compatible con los actuales puertos USB 2.0. (4) La garantía no cumple con lo establecido en la norma

MODELOS FIJOS

Analizamos dos discos duros externos de escritorio: El **Samsung STORY HX-DU015EB de 1.5 TB** y el **TOSHIBA PH3200U-1EXB (GEN 2) de 2 TB**

Ambos ofrecen software para respaldar información de manera automática y, si lo deseas, protegen tus archivos mediante encriptación para que solamente tú tengas acceso a ellos.

El primero ofrece conectividad a través de USB 2.0 y el segundo puede ser conectado a través de USB 2.0 y eSATA (una nueva conexión mucho más rápida que la USB 2.0, la cual ya está presente en la mayoría de las computadoras nuevas).

Si se les compara con las versiones portátiles de nuestro estudio, ambos califican como **Excelentes** en la evaluación global de las pruebas de desempeño.

LO QUE ENCONTRAMOS

↘Compatibilidad sistemática
Todos los discos duros analizados son compatibles con computadoras con el sistema operativo Windows o con el Apple Mac OS X; solo se requiere en algunos casos formatear de manera adecuada el disco (mira las recomendaciones generales para mayores detalles sobre cómo formatear tu disco duro de forma adecuada).

↘Gran capacidad, precio pequeño
Una de las principales características de los discos duros externos portátiles es su gran relación precio-capacidad de almacenamiento: hay discos duros cuyo costo por gigabyte es desde $1.80. En contraste, una memoria USB de 8 GB tiene un costo promedio de $19 por gigabyte, mientras que un disco DVD grabable tiene un costo promedio de tan solo $1.35 por gigabyte –muy accesible pero limitado en cuanto a su capacidad de almacenamiento, no mayor a 4.7 GB.

↘Almacenan todo
Un disco duro externo portátil de 500 GB representa una capacidad 105 veces mayor que la de un DVD y 62 veces mayor que una memoria USB de 8 GB.

↘Portabilidad al máximo
Los discos duros portátiles ofrecen gran movilidad, debido a que, en general, su tamaño es el equivalente a un libro de bolsillo de un centenar de páginas.

↘Llévalo a buen puerto
Todos los modelos que analizamos son compatibles con el puerto USB versión 2.0 que presentan las actuales computadoras en su CPU. Los puertos en los teclados suelen ser USB 1.0, los cuales son más lentos y no proporcionan la energía suficiente para que los discos externos puedan funcionar.

↘Más veloz de lo que crees
El puerto USB 2.0 tiene una velocidad de transferencia máxima de hasta 60 MB/s (megabytes por segundo). En la práctica, cuando se formatean como unidades NTFS, los discos duros analizados alcanzaron como máximo una velocidad de transferencia de 29 MB/s cuando se leen y de 22 MB/s cuando se escribe en ellos. Es decir, que grabar cinco archivos de video (con un total de 30 GB) le tomará unos 15 minutos. Si almacenas unos cuantos archivos de trabajo diario y no un respaldo completo de tu disco duro, esta acción es en realidad muy veloz.

↘Los más modernos
En nuestro estudio analizamos dos discos duros que ya están preparados para conectarse a computadoras con el nuevo puerto USB 3.0, cuya máxima velocidad de transferencia teórica es 10 veces mayor que la del USB 2.0.

↘Resistentes pero vulnerables
A pesar de que algunos modelos presentan un diseño robusto con materiales que pueden absorber la energía de pequeños golpes, ninguno está diseñado para uso rudo y ante una caída accidental –dependiendo de la altura, velocidad y posición de caída–, el disco puede sufrir un daño interno permanente. En la tabla de resultados te damos una referencia sobre esto.

NORMATIVIDAD

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideró la siguiente normatividad:

NOM-019-SCFI-1998.
Seguridad de equipo de procesamiento de datos.

NOM-024-SCFI-1998.
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002.
Sistema General de Unidades de Medida.
Procedimientos de prueba internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

PORTABILIDAD VS. ESTABILIDAD

Si no requieres precisamente de un disco duro externo portátil y en verdad necesitas almacenar y/o respaldar de manera rápida y segura grandes archivos multimedia y en 3D –por ejemplo, los archivos generados durante la edición de video, diseño gráfico profesional o diseño CAD para ingeniería–, entonces lo que más te conviene es un disco duro externo de escritorio, el cual por su diseño es más confiable durante la actividad de respaldo que uno portátil. ¿Por qué? Principalmente porque no se encuentra sujeto a vibraciones, golpes y conexiones flojas con los puertos de la computadora. En suma, te proporciona un medio de almacenamiento masivo con excelente desempeño.

Disco duro de escritorio
- ↘Mayor capacidad
- ↘Mayor resistencia
- ↘Gran estabilidad

Disco duro portátil
- ↘Maniobrabilidad
- ↘Menor peso
- ↘Más económicos

RECOMENDACIONES GENERALES

Los atributos adicionales (que indicamos en las tablas), como casi siempre, tienen un costo. Los modelos que ofrecen mayor capacidad de almacenamiento junto con un software de respaldo y materiales de mejor calidad lógicamente tendrán precio más alto. Por ejemplo, los modelos que ya soportan la conexión USB 3.0 entran en este esquema y si tu computadora no cuenta con esta nueva versión de puertos, no vale la pena que gastes de más.

Si el disco duro te ofrece software para respaldar tu información, aprovéchalo, ya que te facilitará mantener copias actualizadas de los archivos grabados en el disco duro interno de la computadora. La frecuencia con la que programes el software para llevar a cabo las copias de seguridad dependerá de la importancia de tus datos; mira el anexo de la importancia del backup para más recomendaciones.

Antes de comenzar a usar uno, puedes formatear el disco duro con un formato distinto al que ya viene precargado –todo disco necesita tener un formato para que pueda ser "leído" por una computadora–; puedes, por ejemplo, seleccionar entre FAT 32 (el formato más compatible con las versiones antiguas y nuevas de Windows, pero que no permite archivos mayores a 4 GB); el NTFS (permite archivos de más de 4 GB y es más adecuado para discos duros internos); el ExFAT (más reciente y muy eficiente, pues disminuye la fragmentación de archivos pero solo es compatible con Windows 7 y Vista) y el Mac OS Plus para computadoras Apple. Si el disco duro incluye software de respaldo, instálalo primero en tu computadora y luego respáldalo en otra unidad para que no pierdas dichos programas al darle formato. Consulta la guía de ayuda de tu computadora.

El disco duro externo te ayudará a mantener tu información organizada y respaldada sin que tengas que borrar nada.

Si necesitas un disco duro, pero no planeas transportar tu información a otras partes, lo más recomendable es un disco duro externo de escritorio. Estos son un poco más voluminosos y deben conectarse a la energía eléctrica; sin embargo, ofrecen una capacidad mayor y más confiabilidad en la transferencia de datos.

Siempre que termines de utilizar un disco duro portátil, es importante que lo expulses de manera correcta, dependiendo del sistema operativo que utilices. De lo contrario, puedes dañar los archivos.

No desconectes tu disco duro durante la transferencia de datos y procura no moverlo o colocarlo en superficies inestables. Hacerlo puede dañar los datos que estás copiando.

Es necesario mantener actualizado el sistema operativo de tu computadora con la última versión de Windows 7, Windows Vista, Windows XP o Mac OS X. Así, el disco duro externo siempre será reconocido por tu computadora y tu información estará disponible y segura.

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

De las páginas de...

PROTEJA

$U DINERO

CONDUSEF
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

Llévate tu sueldo a donde quieras

Toma en cuenta que antes de depositar tu sueldo en otro banco, la institución que lleva tu cuenta de nómina original tiene el derecho de retener las cantidades que le debas por concepto de créditos o pago de servicios, siempre y cuando lo hayas autorizado.

1 Acude a cualquier sucursal del banco en el que te depositan tu sueldo (cuenta ordenante) y pide un formato de solicitud de transferencia.

2 Al entregar el formato debes mostrar una identificación oficial, así como uno de los siguientes documentos de la cuenta donde quieres recibir tu nómina: contrato, estado de cuenta, tarjeta de débito (con tu nombre).

3 Entrega esta solicitud en cualquier sucursal bancaria. Te deberán entregar una copia con el sello de la sucursal, la firma del ejecutivo y la fecha de recepción, consérvala. Concluido el trámite, el servicio debe comenzar a funcionar a más tardar en diez días hábiles a partir del siguiente en que presentaste la solicitud.

4 Una vez hecho el trámite, te transferirán tu sueldo en el nuevo banco, con los beneficios que ello implica. Sin embargo, para poder solicitar un crédito de nómina algunos bancos te piden cierta antigüedad con la institución (por lo general de dos a seis meses).

Para leer este artículo completo ingresa en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

Síguenos por *twitter*: @CondusefMX

www.condusef.gob.mx

CONDUSEF
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

Educación Financiera
Tu ganancia

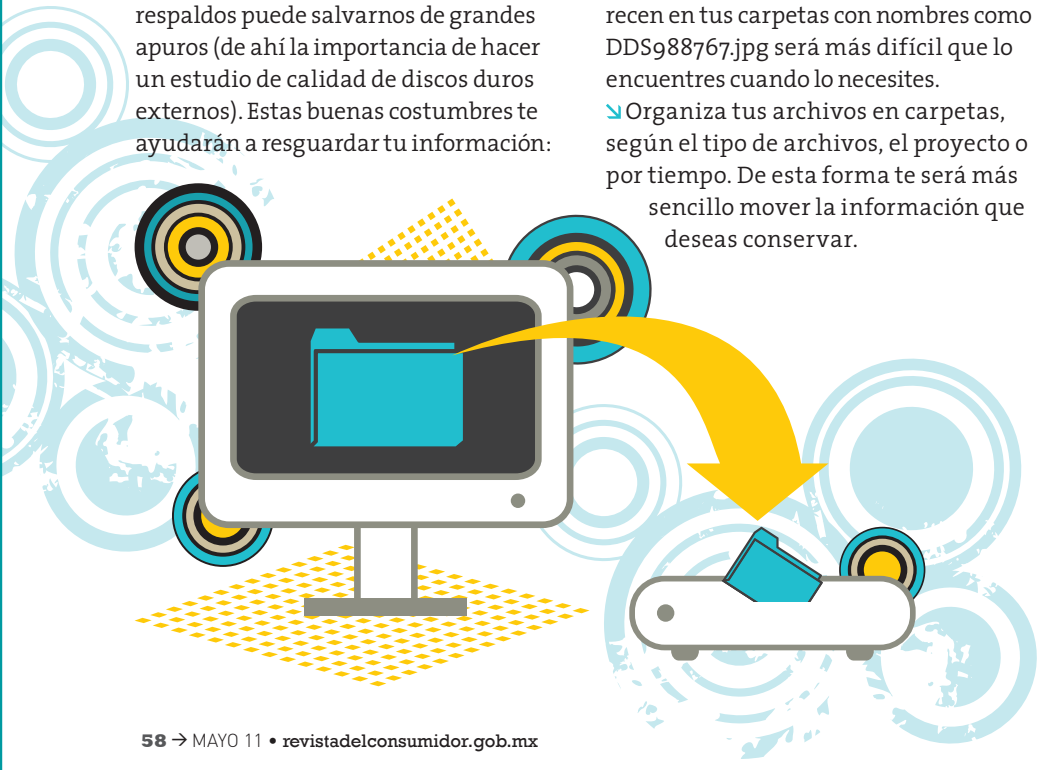
Las buenas costumbres del back-up

AJUSTA TU RESPALDO

Tu información electrónica es de vital importancia, así que no puedes darte el lujo de perderla. Resguarda tus archivos y no te arriesgues a quedarte con las manos (y la computadora) vacías.

Es increíble pensar que antes toda la información que necesitabas cargar en una computadora cabía en un diskette de apenas 1.44 MB. Esa capacidad era suficiente para guardar archivos de texto, presentaciones y una que otra hoja de cálculo. No había más que tener esos archivos en formato para floppy (eso sí, con el seguro del diskette puesto, para no borrarlo), y todo nuestro trabajo quedaba asegurado.

Pero ahora, entre fotografías, video en alta resolución, películas, textos enormes enriquecidos con links, nuestra computadora tiende a llenarse a una velocidad impresionante. Esos archivos tan valiosos necesitan estar seguros, porque un disco duro lleno empieza a dar problemas y la computadora puede hacer perdedizo un archivo, o en el peor de los casos, si esa computadora se averiara o extraviara, nuestra sensible información se perdería para siempre. Pero antes de que esto suceda, tener las buenas prácticas de hacer respaldos puede salvarnos de grandes apuros (de ahí la importancia de hacer un estudio de calidad de discos duros externos). Estas buenas costumbres te ayudarán a resguardar tu información:



↘ El objetivo principal de respaldar tu información es poder recuperarla en caso de que suceda un problema. De acuerdo con free-backup.info, sitio especializado en resolver contingencias sobre respaldo de información, 42% de los conflictos de pérdida de datos se deben a errores mecánicos, 34% a errores humanos, 15% a fallas en el sistema y en programas, 6% a virus y 3% a desastres naturales.

El objetivo de respaldar tu información es poder recuperarla en caso de que tengas problemas.

↘ Entre más importante es la información que tienes, más relevante es respaldarla.

↘ Ponle a tus archivos nombres que vayan acorde a la información que tienen. Si descargas archivos de internet y aparecen en tus carpetas con nombres como DDS988767.jpg será más difícil que lo encuentres cuando lo necesites.

↘ Organiza tus archivos en carpetas, según el tipo de archivos, el proyecto o por tiempo. De esta forma te será más sencillo mover la información que deseas conservar.

↘ No pienses en dispositivos USB como discos de respaldo. Su función debe ser únicamente para movilidad, ya que es más fácil que se dañen o se pierdan por su tamaño tan pequeño.

↘ Un disco duro externo suele ser la mejor manera de respaldar tus documentos, sobre todo por su mayor capacidad. Es más sencillo tenerlos concentrados en una fuente externa que copiar tus archivos y tenerlos desperdigados en varios discos o dispositivos USB.

↘ Sin embargo, nunca está de más quemar un disco con información que no vas a modificar (como fotos o videos).

↘ No temas por espacio. Los discos duros externos generalmente tienen mayor capacidad que aquellos en tu computadora, así que no dudes en copiar todo lo que necesites a tu disco duro, difícilmente lo llenarás.

↘ Mantén la fuente de resguardo (un disco duro, por ejemplo), lejos de la fuente original. Si los mantienes juntos, podrías perder ambos en caso de robo, incendio, fuga de agua, etcétera.

↘ La forma más práctica de tener un respaldo que estará a la mano en donde te encuentres es respaldar tus archivos en línea. Puedes hacerlo a través de programas que incluso automatizan el proceso de respaldo, como Cobian Backup, iDrive, Cucku Backup, etcétera. Algunos tienen un costo mensual por alojar tus archivos, pero ofrecen varias funciones adicionales muy útiles.

↘ Otra buena idea es respaldar tus archivos más importantes haciendo copias de ellos en tu cuenta de correo. Adjunta varios archivos en un correo y mándatelo a ti mismo. De esta forma, siempre estarán accesibles por si los necesitas. Tus fotografías y videos puedes tenerlos en sitios como flickr.com, que te permiten guardar una gran cantidad de información a la que puedes acceder desde cualquier computadora.

↘ Establece ciclos para hacer tus resguardos. Una vez al mes es suficiente tiempo para acumular información y respaldar el trabajo que has realizado. Si tienes archivos de mayor valor, como una tesis, por ejemplo, respáldalos de inmediato.

↘ Procura mantener la menor cantidad de información guardada en el disco duro de tu computadora, ya que si este se satura, el sistema operativo se volverá más lento y tu computadora será menos eficiente.

Precios mínimos y máximos de discos duros externos portátiles en la Ciudad de México y zona metropolitana.

Quién es Quién en los precios

Precios levantados del 10 al 17 de marzo de 2011

Marca y modelo	Ciudad de México y zona metropolitana			
	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
ADATA Superior SHO2 500 GB, Taiwán	$995	Sumitel	$1,060	Compucity
LaCie Petit 320 GB, China	$1,299	Compudabo (Portales)	$1,459	Hiper Lumen
Kingmax KE-92* 500 GB, China y	–	–	–	–
Seagate Expansion 250 GB, China	$749	Compudabo (Portales)	$999	Hiper Lumen (Satélite)
Toshiba, CANVIO 3.0 Plus 1 TB, China	$2,799	Office Depot (Lindavista / Miramontes)	$2,999	Liverpool (Galerías Coapa, Polanco y Satélite)
Toshiba CANVIO Plus 1 TB, China	$2,499	Office Depot	–	
Verbatim Clon 500 GB, Tailandia	$1,449	Office Depot (Lindavista) / Compudabo (Portales)	$1,466	–
WD (Western Digital) My Passport Essential, 320 GB, Malasia	$830	Compucity	$1,549	El Palacio de Hierro (Satélite)
ADATA Superior SH93 640 GB, Taiwán	$1,200	Compucity	–	–
LaCie Rugged* 320 GB, China	–	–	–	–
Samsung HX-MU050DA/X22 500 GB, Corea	$1,196	Cibernética Integral	$1,799	Coppel (Azcapotzalco)
Verbatim Titan XS 500 GB, China	$1,699	Office Depot (Miramontes)	–	–
LaCie Rikiki 500 GB, China	$1,499	Compudabo (Portales)	$2,499	Liverpool (Ecatepec, Galerías Coapa y Satélite)
Hitachi X500 500 GB, China	$1,110	Compucity	$1,599	Office Depot (Lindavista y Miramontes)
Hitachi X320 320 GB, China	$920	Compucity	$1,199	Office Depot (Miramontes y Lindavista)
Iomega Select 320 GB, China	$900	Compucity	–	–
Transcend StoreJet 18M* 120 GB, Taiwán	–	–	–	–

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: la dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro la podrás solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o al 01 800 468 8722 desde cualquier otro lugar de la República Mexicana. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Cuando el Blu nos alcance

La década que recién terminó nos dio dos de los mayores logros en la industria del cine en casa: el viejo camarada DVD y el reluciente Blu-ray Disc. Es hora de remarcar sus territorios. **Por Saúl Arellano**

Al iniciar el 2000 aún se vendían películas en formato VHS cuando el DVD irrumpió de forma discreta en nuestros hogares. Tuvo que pasar un tiempo antes de que aceptáramos las grandes ventajas que representaba ver cine en este formato. Nuestra videoteca personal, mezcla de ambos formatos, crecía en la medida que las distribuidoras iban sacando títulos que jamás pensamos volver a ver en ediciones a veces muy completas y otras de lo más simplonas –o "vainilla" como se dice en el argot del medio– sin ninguna otra gracia más allá de la película misma y, tal vez, un avance de cine original.

Cuando se demostró el éxito comercial del DVD, comenzaron a salir las series de TV con títulos de todos los tiempos y el impacto que esto causó en el público sobrepasó las expectativas del mercado del entretenimiento casero. En el caso del cine mexicano, muchas de las grandes películas que hicieron historia estaban ya al alcance sin necesidad de esperar los ciclos en cinetecas, cineclubes o su transmisión en la televisión abierta o de paga.

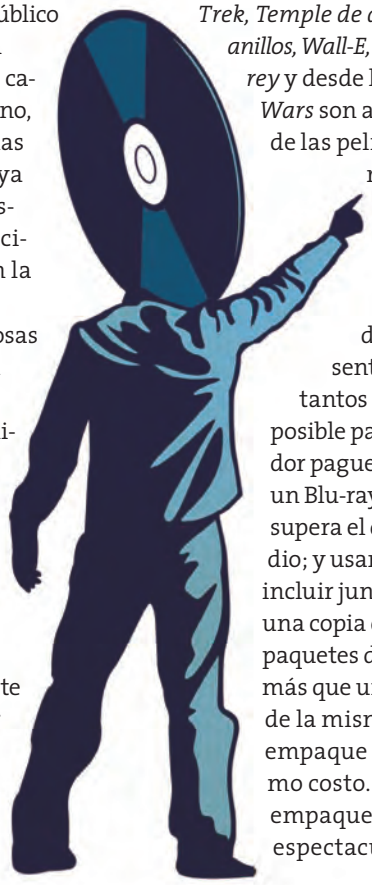
Pero de pronto, cuando las cosas parecían marchar sin ningún problema para el DVD, llegó una nueva opción de entretenimiento con una mejoría impresionante en calidad de imagen y sonido listo para derrocar al rey: el Blu-ray Disc.

El futuro es azul

Un crítico de cine decía: "Una vez que pruebas el Blu-ray, todo te parece incompleto", y puede ser cierto. Con una serie de mejoras incluidas en el disco –imagen de 1080p en alta definición y sonido Dolby Digital de 7.1– el formato Blu-ray Disc apareció en las casas desde 2007 luego de haber ganado la batalla a otro formato que pretendía dominar el mercado: el HD DVD. Pero solo a partir de 2009 su precio comenzó a ser cada vez más accesible al público.

Su calidad es notablemente superior al DVD porque la nitidez de la imagen y el sonido puede compararse con la de una sala de cine digital. Además, la capacidad de almacenamiento de los discos permite incluir la película y muchos extras, capaces de convertir la experiencia del cine en casa en algo realmente satisfactorio para el más exigente consumidor.

Títulos como *El origen, Mi villano favorito, Avatar, Cómo entrenar a tu dragón, Coraline, Batman: El caballero de la noche* –que incluye secuencias filmadas en IMAX– la trilogía de *La Era del Hielo, Star Trek, Temple de acero, El señor de los anillos, Wall-E, Sin City, El discurso del rey* y desde luego la saga de *Star Wars* son apenas un ejemplo de las películas que motivaron la creación del Blu-ray por sus características de imagen y sonido.



La mayoría de las distribuidoras presentan los discos con tantos atractivos como sea posible para que el consumidor pague gustoso el precio de un Blu-ray que, desde luego, supera el de un DVD promedio; y usan estrategias como incluir junto con la película una copia digital para iPod o paquetes dobles que no son más que un DVD y un Blu-ray de la misma película en un empaque único y por el mismo costo. No faltan, además, empaques de presentación espectacular con objetos de colección, tarjetas, memorabilia, pósters, folletos de arte, figuras de acción de algún personaje, entre otras monerías.

Además, el reproductor de Blu-ray puede leer DVD si el aparato corresponde a su región; es decir, si se compra un reproductor de Blu-ray importado de Estados Unidos solo leerá DVD región 1; si el reproductor se compra en México leerá DVD región 4. Entonces, ¿todo es comodidad y conveniencia con el relativamente recién llegado?

El bueno, el malo y el Blu

La transición del DVD al Blu-ray no es tan sencilla como lo fue el paso del VHS al DVD. Para disfrutar a plenitud la magnífica calidad de una película en Blu-ray, además del reproductor con entrada ethernet para las actualizaciones que impiden la piratería, hay que tener una pantalla con resolución de Full HD 1080p, con un sistema de audio de teatro en casa 7.1 Dolby Digital. El teatro en casa 5.1 que ya teníamos puede servir en lo que bajan de precio los nuevos, pero sí es indispensable una pantalla al menos de 32", una inversión fuerte, sin duda, que no debe reprimir la compra inteligente de películas en Blu-ray para cuando se tenga armado el cine en casa.

Por lo anterior, hay que tener cuidado al comprar una película en Blu-ray, ya que es muy fácil caer en los sutiles trucos para enganchar al cinéfilo consumidor. Las distribuidoras entablan una pelea sin cuartel por los anaqueles al momento de sacar los estrenos. Buscan crear una necesidad de consumo inmediato al mostrar las relucientes novedades del mes. Pero pensemos que al ser un formato con poco tiempo en el mercado los títulos no desaparecerán de la noche a la mañana; por ello, te recomendamos esperar a que la película pase a la sección de "catálogo" para que la adquieras a un precio mucho más bajo que cuando se estrenó.

Gráfico Rodrigo Valle

Para ello, te sugerimos que te fijes en los estrenos en los anaqueles para encontrar la película que estás buscando de tu género favorito, dejes pasar de 3 a 4 semanas y cuando aparezcan los estrenos del mes siguiente, vayas a la sección de catálogo y compres a un precio más razonable el título que viste antes.

Las ediciones "vainilla" también salen en algunos títulos en Blu-ray. Y aunque muchas veces el filme vale la pena por sí mismo, si el título no tiene nada extra la inversión en el Blu es innecesaria. Es mejor comparar los contenidos de ambos formatos y, si no hay diferencia alguna excepto en el precio, opta por el DVD y reprodúcelo en el Blu-ray.

¿Y los clásicos?

Cuando se trata de películas de décadas anteriores hay que fijarse en las características del disco Blu-ray. La reedición de películas en este formato es delicada porque puede ser que la imagen se barra o se sature de "blancos" en el tramado de la imagen, por muy 1080p en alta resolución que sea. Esto ocurre mucho en películas en blanco y negro que no tienen un proceso de restauración previo al traslado al formato Blu-ray. En películas como *Psicosis* (1960) o *El día que la Tierra se detuvo* (1951) se cuidó la imagen y video pues se restauraron antes de pasarse al formato nuevo y se ven mucho mejor que el día de su estreno en cine. Lo contrario ocurre, por ejemplo, con la colección de Charles Chaplin cuyo traslado a Blu-ray fue desafortunado: aunque la imagen tiene una mejoría notable, el sonido no pasó de 2.0 Dolby Digital, por lo que es mejor tenerla en DVD y reproducirla en el Blu-ray. ¡Qué pena, pues la obra de Chaplin es un verdadero legado!

Esto no suele ocurrir con tanta frecuencia con las películas de las décadas de 1970 a 1990, pues las ediciones que están saliendo son remasterizadas, y raras son las que llegan a quedar con un sonido 2.0 Dolby. Sin embargo, revisa las características de las películas que quieres comprar y elige como mínimo requisito las que cuenten con sonido 5.1 Dolby Digital y una resolución de 1080p en alta definición. Como sencillo ejemplo tenemos la colección completa de Stanley Kubrick *(El resplandor, Naranja mecánica, Barry Lyndon,* etc.) o *El exorcista* (1973).

Llegó para quedarse

Sea una presentación especial en caja de metal, una edición limitada y foliada exclusivamente para el más ávido de los coleccionistas o simplemente la película que te encantó y que ya viste en el anaquel de estrenos, recuerda que no va a desaparecer si no la compras en ese momento. Así que respira profundamente y espera a que pase a la sección de catálogo o mantente pendiente de las ofertas que las tiendas anuncian durante todo el año (como series de televisión al 2x1, por ejemplo). El Blu-ray está tocando las puertas de todas las casas y al ser cada día más accesible a nuestro presupuesto, estará muchos años más entre nosotros.

Guía breve para comprar DVD y Blu-ray

Antes de comprar un título en Blu-ray, debes considerar algunos puntos para que tu experiencia cinéfila sea plena y cada peso que hayas invertido en tu equipo reproductor valga la pena...

1 Si el título en Blu-ray que vas a comprar no trae ningún material extra o es igual a su versión en DVD ahórrate ese gasto y compra el DVD, ya que este mejora notablemente su definición de imagen y sonido en el reproductor de Blu-ray y no gastas de más.

2 El Blu-ray tiene una resolución de 1080p de alta definición y la mayoría de las veces viene en pantalla extendida (widescreen) así que, de entrada, necesitas estas características en tu televisor.

3 Debe tener un sonido 5.1 Dolby Digital como mínimo en el idioma original de la película. Más es mejor. Menos, no vale la pena la inversión.

4 Últimamente muchos títulos de estreno vienen en paquetes que incluyen tanto el Blu-ray como el DVD; la ventaja es que por un mismo precio adquieres ambos formatos con lo que, si todavía no tienes completo el equipo reproductor de Blu-ray, puedes iniciar tu "bluteca" sin dejar de ver la película en tu reproductor de siempre.

5 Las ediciones especiales están pensadas para coleccionistas y aunque es cierto que vienen repletas de extras y artículos de colección en presentaciones sumamente atractivas, los precios son mucho más elevados de lo normal. A menos que seas un verdadero fanático de la película, evita caer en la tentación.

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA

• Diariamente subimos contenido en audio y video, así como documentos y publicaciones gratuitas descargables en PDF.

Revista del Consumidor TV
Cápsulas de actualidad en materia de consumo con notas, reportajes, el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y nuestros afamados estudios de calidad.

Tecnología Doméstica Profeco en Revista del Consumidor Radio
Cada semana escucha un producto nuevo para preparar en casa de la mano de Miguel Ángel Meza y la conducción de Fernanda Tapia.

Revista del Consumidor Podcast
Reportajes de tendencias de consumo, con opción a escuchar desde el sitio o suscribirte vía iTunes.

• Participa todos los viernes en el "chat" del sitio, en el que un abogado de Profeco te orientará sobre todas tus dudas en problemas que hayas tenido con proveedores.

•Intégrate además a nuestras redes sociales: twitter.com/profeco, youtube.com/profecotv y facebook.com/consumidorinteligente.

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco 35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Según el último estudio de la Beverage Marketing Corporation, en 2010, México es el país donde más agua *per cápita* en botella se consume. Aunque en el Distrito Federal, de acuerdo a la Secretaría de Medio Ambiente, el 85% del agua que llega a las casas es potable, casi el 93% de los habitantes de la ciudad consumen agua embotellada. Cada mexicano bebe 234 litros, el doble del consumo que un estadunidense. Más cifras para describir nuestra sed inmensa: el mercado nacional de agua embotellada ya representa el 13% del total mundial, y en cada uno de los cinco años pasados ha crecido a un ritmo de 8%.

Todo indica que los consumidores nos encontramos en camino de dejar de tomar agua por completo de los grifos. ¿Por qué

AGUA EMBOTELLADA: entre la ecología y el ahorro

El mundo entero discute sobre el *boom* de consumo de las omnipresentes botellitas. Aquí ponemos las cosas en perspectiva.

Por Ágata Székely

ha sucedido esto? ¿Hacemos bien en desconfiar de la calidad de nuestros surtidores de agua y pagar de más por la supuesta pureza en botella?

En su Informe Mundial de Desarrollo del Agua en 2006, la Organización de las Naciones Unidas colocó a México en el número 106 en calidad del agua –la peor de América Latina– de un total de 122 países. "Desafortunadamente la ciudadanía tiene buenas razones para desconfiar de la calidad del agua que recibe en sus domicilios", asegura Claudia Campero, consultora de las organizaciones internacionales Food and Water Watch y Blue Planet Project.

Aunque, desde luego, todos los gobiernos están obligados a proveer de agua potable a la población, en nuestro país no estamos tan acostumbrados como lo están en otros a recibir anuncios oficiales cuando se detectan problemas de calidad. "En ciertos países del mundo, cuando existe un problema en el funcionamiento de las plantas potabilizadoras se hacen anuncios para que la gente tome precauciones. En México esto no se suele hacer y se contribuye a nuestra desconfianza. Las personas deciden entonces confiar en las empresas embotelladoras más que en sus gobiernos. Además, la publicidad de estas empresas es poderosa", asegura Campero.

Frescura cuestionada

A pesar de que los consumidores suelen confiar en la pureza del agua en botella, en el mundo escasea la evidencia de que existen diferencias notables entre esta y el agua de la llave, en general. En el documental *Fluir: por amor al agua* (Irena Salina, 2008) realizan un curioso experimento: en un restaurante en California, Estados Unidos, arman una lujosa carta de aguas con nombres atractivos a 7 dólares la botella. Una pareja pide la *Eau du Robinet* (nombre en francés para "agua del grifo"). La siguiente escena muestra que en realidad, esas botellas estaban rellenas con agua de la manguera del patio de atrás del local. Los comensales, de todas maneras, aseguran que el líquido les supo mejor, "más fresco" que el agua de la llave.

Otro ejemplo célebre: expertos de la Universidad de Tufts, en Massachusetts, EU, mostraron los resultados de su "Desafío agua del grifo número 42": analizaron marcas de las más vendidas

en los Estados Unidos y descubrieron que no eran necesariamente más seguras, mejores o más puras que la de la llave. Algunas, incluso, tenían altos niveles de arsénico, agentes químicos orgánicos o bacterias. Otras tenían en el envase fotos de montañas con cascadas cristalinas, y eran agua simple, del grifo.

La pregunta resulta inevitable: ¿tantas personas elegimos comprar agua embotellada como consecuencia de un plan publicitario? Anne Leonard, activista medioambiental y autora del video La historia del agua embotellada que puede verse en YouTube, basa casi toda su hipótesis en una respuesta afirmativa a la pregunta. Por otra parte, en su libro de investigación *Embotellados, el turbio negocio del agua embotellada y la lucha por la defensa del agua,* el periodista Tony Clarke observa varios hechos cuestionables en torno al tema, ambientados en los países miembros del Tratado de Libre Comercio de América del Norte. Entre ellos, menciona los precios hasta 10 mil veces más caros del agua en botella por sobre el agua del grifo, las concesiones baratas a multinacionales que luego venden a la población su propia agua a sobreprecio, la contaminación, las tácticas de mercadeo que colocan en el producto falsas cualidades o efectos, y las amenazas ambientales que surgen del saqueo del líquido por empresas y el exceso de botellas que no se reciclan. Esto último es una de las más graves consecuencias de la tendencia de consumir agua embotellada. Como ves, cuestionarse sobre este tipo de consumo no es cosa menor.

Moda que acaba en basurales

A pesar de ser 100% reciclables, según datos de la Asociación para Promover el Reciclado del PET (Aprepet), solo 21.5% de las 233 botellas que desechamos cada uno de los mexicanos al año se recicla. El resto se encuentra disperso en tiraderos de cielo abierto, ríos o rellenos sanitarios. Este, como otros productos plásticos, se fabrican con petróleo (PET es la sigla de tereftalato de polietileno) y tanto su producción como los desechos son graves problemas ambientales. Organizaciones de la sociedad civil estiman que durante 2009 fueron desechadas más de 7 mil 800 millones de botellas de plástico PET.

Otra arista del tema es la cuestión salud. Muchos consumidores elegimos tomar dos o más litros de agua al día por la clásica invitación publicitaria que indican que se adquirirá "pureza" o sugiere que se adelgazará porque el líquido arrasará con "lo que el cuerpo no precisa". En el mencionado *Embotellados...,* Clarke afirma que no se sabe con precisión quién instaló la creencia de que deben ingerirse al día ocho vasos de 8 onzas (casi dos litros de agua). Si bien en épocas de calor es fundamental para la salud mantenerse hidratado, hay que tener en cuenta que todos los alimentos contienen agua (incluso la carne tiene entre un 50 y un 70% de agua).

Un estudio de nueve meses publicado en el *American Journal of Physiology* y llevado a cabo por el doctor Heinz Valtin de la Escuela de Medicina de la Universidad de Dartmouth, EU, concluyó que, aunque la idea del ocho por ocho es muy promovida por la industria del agua embotellada, no se ha encontrado evidencia científica que la apoye. Otro estudio, esta vez de la Universidad de Pensilvania y publicado en el *Journal of the American Society of Nephrology,* indicó que beber agua para calmar la sed es suficiente para estar saludable y nada indica que aumentar su consumo sea beneficioso para el organismo. Los autores del informe estimaron que no existen pruebas que justifiquen esa teoría y que, de hecho, la ingesta excesiva puede resultar perjudicial y dañina para nuestro organismo. Incluso Leticia Huerta, la nutrióloga responsable de nuestra sección Diván de nutrición, que publicamos mes con mes en esta revista, ya cuestionó la creencia de que todo mundo debe tomar a rajatabla dos litros o más de agua al día: "La

IDEA RADICAL

La localidad de Bundanoon, en el estado de Nueva Gales del Sur, en el sureste de Australia, aprobó en 2009 la prohibición de la venta de agua embotellada. Así, a partir de ese año, los habitantes de esa ciudad se limitan a rellenar sus envases reutilizables, cuidando el medio ambiente.

A pesar de que son 100% reciclables, solo 21.5% de las 233 botellas que desechamos cada uno de los mexicanos al año se recicla. El resto está disperso en tiraderos, ríos o rellenos sanitarios.

cantidad de agua que se recomienda beber depende del peso de la persona, la estatura, el sexo, la edad y, sobre todo, las necesidades energéticas".

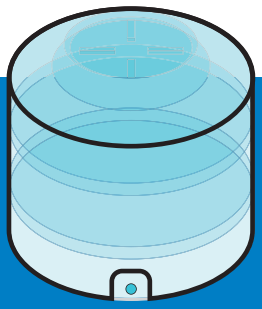
De hecho, existe un término para identificar el problema. En la actualidad se define como "potomanía" a la ingesta excesiva y compulsiva de agua y es un trastorno alimentario que padecen en su mayoría mujeres, por su deseo de verse más delgadas. De todas formas si se desea o por algún motivo se necesita tomar dos litros de agua diarios (los médicos lo recomiendan cuando hay altas temperaturas, grandes esfuerzos físicos, ciertas enfermedades o viajes largos en avión), ¿podrían ser estos de la llave? ¿No tenemos más opciones?

Desinfectar y rellenar

¿La calidad del agua embotellada es igual que la del agua hervida o desinfectada –con plata coloidal o filtros– en casa? El comisionado de Operación Sanitaria de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), Lucio Galileo Lastra Marín, responde: "En principio, se considera que el agua potable que llega a las casas y la que usan las empresas dedicadas al proceso del agua embotellada, es de la misma calidad que el agua embotellada, no obstante, el tratamiento térmico (ebullición) o el químico (desinfección) que se hace en casa, contribuye a eliminar microorganismos que hubiesen subsistido en el líquido por falta de higiene en tubería, tinacos o cisternas. La industria embotelladora incluye otros tratamientos relacionados con la disminución de algunos componentes químicos o físicos del agua mediante ciertos estándares particulares, por lo que pueden señalarse diferentes calidades, pero ambas son aptas para el consumo humano".

Por motivos de costos económicos y ambientales, entonces, es recomendable hervir, desinfectar y rellenar una sola botella con agua filtrada o desinfectada y no comprar una cada vez que se precise tomar agua. Si se necesita comprar agua embotellada, Lastra Marín también recomienda revisar que la botella esté limpia y con sello o banda de garantía, adquirirla en establecimientos fijos que cuenten con condiciones higiénicas, ya que el agua que no se vende en establecimientos fijos no garantiza la procedencia ni la conservación del producto. También es esencial fijarse si la etiqueta cuenta con los datos del fabricante o del responsable del tratamiento del agua para consumo humano y verificar la fecha de consumo preferente.

Campero, por su parte, observa que lo más importante es "exigir y dar seguimiento a nuestros gobiernos para mejorar la calidad y accesibilidad del agua pública provista por los municipios para que podamos beber agua de la llave con tranquilidad. Es importante que nos informemos acerca de la calidad del agua en donde vivimos y ver si podemos simplemente hervir y filtrar el agua que consumimos. En cualquier caso, es importante evitar el consumo de agua en envases desechables que generan grandes cantidades de basura". Por lo pronto, esperamos que antes de ir a comprar la enésima botellita, te lo pienses mejor.



TINACO INMACULADO

Así es como debes, según recomendaciones de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), lavar y desinfectar los depósitos de agua que tengas en casa. Así, colaboras con lo que está a tu alcance para tener agua limpia en casa.

Lavado:

1. Cierra el paso de agua al tinaco o cisterna para que se vacíe lo más posible.
2. Apaga el interruptor de la bomba para elevar el nivel del agua.
3. Tapa la salida de agua del tinaco o cisterna.
4. Quita el flotador y la varilla.
5. Deja unos 5 o 10 cm de agua en el interior.
6. Cepilla las paredes y el piso con especial cuidado en las uniones.
7. Enjuaga con agua limpia.
8. Recoge el agua sucia utilizando un recogedor, escoba, jerga y una cubeta.
9. Extrae el agua del enjuague con una jerga y cubetas limpias.
10. Con ayuda de una jerga, limpia perfectamente toda la superficie.

Desinfección:

1. Prepara en una cubeta una solución de cloro suficiente para que la apliques con un cepillo en todo el tinaco o cisterna: agrega, por cada litro de agua, 8 ml (una tapita) de blanqueador comercial (cloro).
2. Impregna el cepillo con la solución del cloro.
3. Talla el piso, paredes y techo.
4. Deja que la solución se impregne durante 20 o 30 minutos, para asegurar una buena desinfección.
5. Enjuaga con agua limpia. Saca el agua con la jerga y la cubeta.
6. Pon el flotador y la varilla.
7. Tu tinaco o cisterna está listo, abre la llave para llenar.

¿MITO O REALIDAD?

LA CIENCIA DE TU MAMÁ

Mirada de Medusa, voz de Sirena, olfato de Hombre Lobo y hasta memoria de Centauro son algunas de las características que puede tener tu mamá. Descubre lo que la ciencia dice al respecto. Por Nayarai Sánchez.

MIRADA DE MEDUSA

Ni la Medusa tiene la mirada tan poderosa como la de tu mamá. A diferencia de esta criatura que convierte en piedra a quien la mira a los ojos, tu mamá hace que te quedes quieto con tan solo echarte una mirada de enojo.

La realidad: científicos ingleses encontraron que las personas suelen portarse mejor cuando son observadas, ya que podría ser una manera de agradarle a los demás y así mantener una buena imagen, lo cual es clave para la supervivencia.

VOZ DE SIRENA

Aunque la voz de tu mamá no hechiza a las personas como la de las sirenas, sí tiene el poder de reconfortarte cuando te sientes triste o preocupado sin importar que se encuentre lejos de ti.

El hecho: según encontró un estudio estadunidense, la voz de tu mamá, cuando te reconforta, produce oxitocina (hormona del amor) en tu cuerpo y reduce el estrés o tristeza.

OLFATO DE HOMBRE LOBO

La especie canina, como los lobos, tiene la capacidad de detectar cerca de 100 mil olores distintos, pero tu mamá sí que la supera, ya que puede adivinar cómo te sientes por tu olor.

La verdad: la ciencia encontró que las emociones y los olores son procesados por la misma área del cerebro, y las mujeres tienen mejor olfato que los hombres. Quizá por eso tu mamá puede percibir más rápido cómo te sientes que tu papá.

MEMORIA DE CENTAURO

Mitad caballo, mitad hombre. Esta criatura tiene una inteligencia asombrosa y no se le escapa ningún detalle al igual que tu mamá. Ella está al pendiente de que hagas la tarea, de que comas bien, de que tomes tu medicina si estás enfermo, etc.

La revelación: cuando tu mamá se embarazó de ti, su cerebro cambió. El área encargada del razonamiento y de la solución de problemas se expandió. Esto le ha permitido cuidarte tal como lo hace.

¿DE QUÉ ESTÁ HECHA?

Hierro, magnesio, oxígeno, hidrógeno, carbón, sodio, fósforo y otros elementos como las células forman el cuerpo de tu mamá, pero también el tuyo, el de tu papá y el de todas las personas que ves.

DALE UN REGALO QUE DURE

Tu mamá te quiere mucho pero entre tantas ocupaciones puede que olvide demostrártelo. Por fortuna, ¡tú puedes darle estos grandes regalos para llevarte súper con ella!

Un mensaje mágico: comunícate con ella. Hazle una carta o dibujo donde le expreses cómo te sientes y dáselo. A veces puede que su olfato para adivinar tus emociones le falle.

Hechizo "respeto": si tu mamá te castiga de forma injusta, evita gritarle. Espera a que ambos estén tranquilos para hablar. Dile: "No te estás dando cuenta de las cosas. Por favor escúchame".

Escoba de brujos: observa todo lo que hace tu mamá en casa y anótalo. Ve en qué puedes colaborar con ella, así también podrá pasar más tiempo contigo.

Besos de sapo: abrázala y dale besos para recordarle que la quieres mucho.

Gráfico Erika Argüello

CONSUMÁN
DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

HOY LES PRESENTAMOS:

¡CONSUMÁN CONTRA EL LOTERO TERRORÍFICO!

NÚMERO

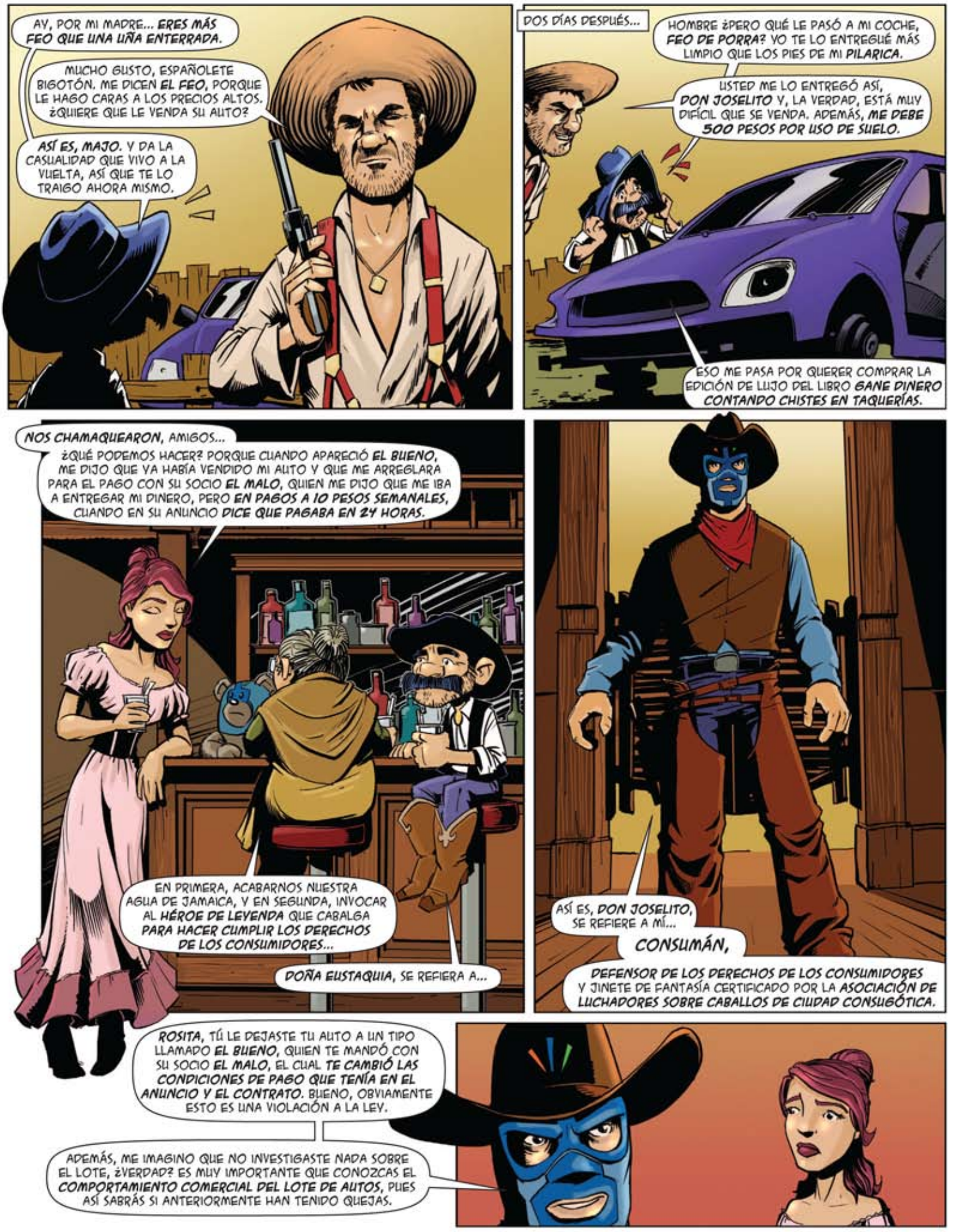
11

EDICIÓN DE COLECCIÓN

Guión: Mr. Ruiz
Dibujos: JC Chaparro

Busca el perfil de Consumán en facebook

YA LE MARQUÉ 74 VECES Y ME CONTESTA UNA GRABACIÓN DICIENDO QUE BUSQUE A EL BUENO EN LA DIRECCIÓN DE SU SOCIO EL MALO. ESTO ME HUELE MUY MAL. MEJOR VOY AL LOTE PARA VER SI TODO ANDA BIEN.
¿¡¡QUÉ!!? ¿EN DÓNDE ESTÁ DON BUENO?
DESGRACIADO, NO ESTÁ MI AUTO PORQUE DE SEGURO YA LO VENDIÓ Y TENGO QUE ENCONTRARLO EN EL LOTE DE EL MALO... SNIF...
¿Y ESTO? LOS AUTOS QUE TENÍA ERAN DE MENTIRAS... ME LLEVA...
Y EN OTRA PARTE DE CIUDAD CONSUGÓTICA, DOÑA EUSTAQUIA INTENTA VENDER SU TAN PRECIADO VALIANT TUNEADO.
...¿ENTONCES SÓLO ME COBRARÁS EL 5% DE COMISIÓN POR VENDER MI VALIANCITO TUNEADO?
ASÍ ES, DOÑA EUSTAQUIA. NO POR NADA ME DICEN EL MALO, PORQUE SOY DESPIADADO CON LOS PRECIOS ALTOS.
MIRE, FÍRMEME ESTE CONTRATITO Y VENGA MAÑANA, SEGURO YA SE LO VENDÍ.
VENDEMOS SU AUTO AL MEJOR PRECIO
PAGAMOS EN 24 HORAS
24 HORAS, 25 MINUTOS Y 53 SEGUNDOS DESPUÉS...
DOÑA EUSTAQUIA, LE TENGO DOS NOTICIAS: LA PRIMERA ES QUE SU VALIANT YA ESTÁ EN MEJORES MANOS Y LE TENGO SU DINERO.
LA MALA ES QUE DEBIDO A QUE SU UNIDAD TENÍA MUCHAS FALLAS MECÁNICAS Y OLOR A MOHO, SE DIFICULTÓ LA VENTA, ASÍ QUE AHORA DEBO COBRARLE EL 95% DE COMISIÓN.
¿¿QUE QUEEÉ?? PERO ESO NO ESTABA ESTIPULADO EN EL CONTRATO... LO CAMBIASTE A TU CONVENIENCIA.
AY, CREO QUE YA HASTA ME HICE DE LAS AGUAS...
ADIVINARON. ESTAMOS EN OTRO LUGAR DE CIUDAD CONSUGÓTICA...
VENDEMOS SU AUTO AL MEJOR PRECIO
PAGAMOS EN 24 HORAS
POR LAS BARBAS DE ALEJANDRO SANZ... QUÉ BUENA OPORTUNIDAD PARA VENDER MI UNIDAD AUTOMOTORA EN ESTE FESTIVAL DEL VIEJO OESTE...
CON ESE DINERO POR FIN PODRÉ COMPRAR LA EDICIÓN DE LUJO DEL LIBRO GANE DINERO CONTANDO CHISTES EN TAQUERÍAS.


AY, POR MI MADRE... **ERES MÁS FEO QUE UNA UÑA ENTERRADA.**
MUCHO GUSTO, ESPAÑOLETE BIGOTÓN. ME DICEN **EL FEO**, PORQUE LE HAGO CARAS A LOS PRECIOS ALTOS. ¿QUIERE QUE LE VENDA SU AUTO?
ASÍ ES, MAJO. Y DA LA CASUALIDAD QUE VIVO A LA VUELTA, ASÍ QUE TE LO TRAIGO AHORA MISMO.
DOS DÍAS DESPUÉS...
HOMBRE ¿PERO QUÉ LE PASÓ A MI COCHE, **FEO DE PORRA**? YO TE LO ENTREGUÉ MÁS LIMPIO QUE LOS PIES DE MI **PILARICA.**
USTED ME LO ENTREGÓ ASÍ, **DON JOSELITO** Y, LA VERDAD, ESTÁ MUY DIFÍCIL QUE SE VENDA. ADEMÁS, **ME DEBE 500 PESOS POR USO DE SUELO.**
ESO ME PASA POR QUERER COMPRAR LA EDICIÓN DE LUJO DEL LIBRO **GANE DINERO CONTANDO CHISTES EN TAQUERÍAS.**
NOS CHAMAQUEARON, AMIGOS...
¿QUÉ PODEMOS HACER? PORQUE CUANDO APARECIÓ **EL BUENO,** ME DIJO QUE YA HABÍA VENDIDO MI AUTO Y QUE ME ARREGLARA PARA EL PAGO CON SU SOCIO **EL MALO,** QUIEN ME DIJO QUE ME IBA A ENTREGAR MI DINERO, PERO **EN PAGOS A 10 PESOS SEMANALES,** CUANDO EN SU ANUNCIO **DICE QUE PAGABA EN 24 HORAS.**
EN PRIMERA, ACABARNOS NUESTRA AGUA DE JAMAICA, Y EN SEGUNDA, INVOCAR AL **HÉROE DE LEYENDA** QUE CABALGA **PARA HACER CUMPLIR LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES...**
DOÑA EUSTAQUIA, SE REFIERA A...
ASÍ ES, **DON JOSELITO,** SE REFIERE A MÍ...
CONSUMÁN,
DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES Y JINETE DE FANTASÍA CERTIFICADO POR LA **ASOCIACIÓN DE LUCHADORES SOBRE CABALLOS DE CIUDAD CONSUGÓTICA.**
ROSITA, TÚ LE DEJASTE TU AUTO A UN TIPO LLAMADO **EL BUENO,** QUIEN TE MANDÓ CON SU SOCIO **EL MALO,** EL CUAL **TE CAMBIÓ LAS CONDICIONES DE PAGO QUE TENÍA EN EL ANUNCIO Y EL CONTRATO.** BUENO, OBVIAMENTE ESTO ES UNA VIOLACIÓN A LA LEY.
ADEMÁS, ME IMAGINO QUE NO INVESTIGASTE NADA SOBRE EL LOTE, ¿VERDAD? ES MUY IMPORTANTE QUE CONOZCAS EL **COMPORTAMIENTO COMERCIAL DEL LOTE DE AUTOS,** PUES ASÍ SABRÁS SI ANTERIORMENTE HAN TENIDO QUEJAS.

CONSUMANCITO, ESE DESGRACIADO, EL MALO, ME COBRÓ MÁS COMISIÓN QUE DISQUE PORQUE MI VALIANT TENÍA FALLAS MECÁNICAS.
¿QUÉ HAGO, OH, HIJO NO RECONOCIDO DE PEDRO INFANTE?
DOÑA EUSTAQUIA, EL ENCARGADO NO PUEDE COBRARLE POR NINGÚN MOTIVO MÁS DE LO ESTIPULADO EN EL CONTRATO QUE AMBOS FIRMARON.
EL ARTÍCULO 7 DE LA LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR DICE CLARAMENTE QUE TODO PROVEEDOR ESTÁ OBLIGADO A INFORMAR Y A RESPETAR LAS TARIFAS Y CONDICIONES ANTES CONVENIDAS CON EL CONSUMIDOR.
ADEMÁS, EL ARTÍCULO 42 INDICA QUE DEBERÁ RESPETAR LA PUBLICIDAD, COMO ES EL CASO DE ROSITA Y DEL PAGO EN 24 HORAS.
Y POR SI FUERA POCO, LOS LOTES DE AUTOS ESTÁN OBLIGADOS A REGISTRAR SUS CONTRATOS DE ADHESIÓN ANTE PROFECO, CON EL FIN DE QUE NO CONTENGAN CLÁUSULAS ABUSIVAS Y QUE CUMPLAN CON LA LEY, PARA EVITAR QUE SE PERJUDIQUE AL CONSUMIDOR.

¿Y QUÉ ME DICES DE MI CASO, CONSU?
SEGÚN ME DIJO, DON JOSELITO, USTED ENTREGÓ EL AUTO EN PERFECTAS CONDICIONES A EL FEO, Y DESPUÉS ESTABA HECHO PEDAZOS. EL PROVEEDOR DEBE DE SER RESPONSABLE POR LAS DESCOMPOSTURAS, DAÑOS O PÉRDIDAS PARCIALES O TOTALES IMPUTABLES A ÉL, QUE SUFRAN LOS VEHÍCULOS MIENTRAS SE ENCUENTRAN BAJO SU RESPONSABILIDAD.
ADEMÁS, SI NO ESTABA ESTIPULADO EN EL CONTRATO SOBRE EL USO DE SUELO QUE QUIEREN COBRARLE, NO DEBE PAGARLO. SI EL LOTERO MODIFICA O AGREGA ALGUNA CLÁUSULA DESPUÉS DE QUE USTED LO FIRMÓ, ÉSTA NO APLICA. TAMPOCO PUEDEN MODIFICAR LOS MODELOS DE CONTRATOS DE ADHESIÓN QUE REGISTRARON ANTE PROFECO.

EN GENERAL, SIEMPRE QUE DESEEN VENDER SU AUTO USADO CON UN LOTERO, DEBEN TOMAR EN CUENTA LO SIGUIENTE EN EL CONTRATO DE VENTA O CONSIGNACIÓN: ESPECIFICAR FECHA Y LUGAR; DATOS COMPLETOS TANTO DEL PROVEEDOR COMO DEL CONSUMIDOR; VIGENCIA DEL CONTRATO, PRECIO DEL VEHÍCULO Y FORMA DE PAGO.
DEBEN CHECAR QUE ESTÉN LAS ESPECIFICACIONES DE LA UNIDAD (PLACAS, COLOR, ETCÉTERA); CONDICIONES EN LAS QUE SE ENCUENTRA EL VEHÍCULO; DOCUMENTACIÓN EN REGLA DE LA UNIDAD Y CLÁUSULA EN LA QUE EL CONSUMIDOR AUTORIZA AL LOTERO A DISPONER DEL AUTO USADO BAJO LAS CONDICIONES DEL CONTRATO.
ADEMÁS, DEBE CONTAR CON UNA CLÁUSULA EN LA QUE EL PROVEEDOR SE HACE RESPONSABLE POR DESCOMPOSTURAS O DAÑOS Y PENAS QUE AMBAS PARTES PUEDEN SUFRIR EN CASO DE INCUMPLIMIENTO, SOBRE TODO SE DEBE VERIFICAR QUE EL CONTRATO DE ADHESIÓN SE ENCUENTRE REGISTRADO ANTE PROFECO.
Y, ¡QUE VIVA CIUDAD CONSUGÓTICA, PELONES!

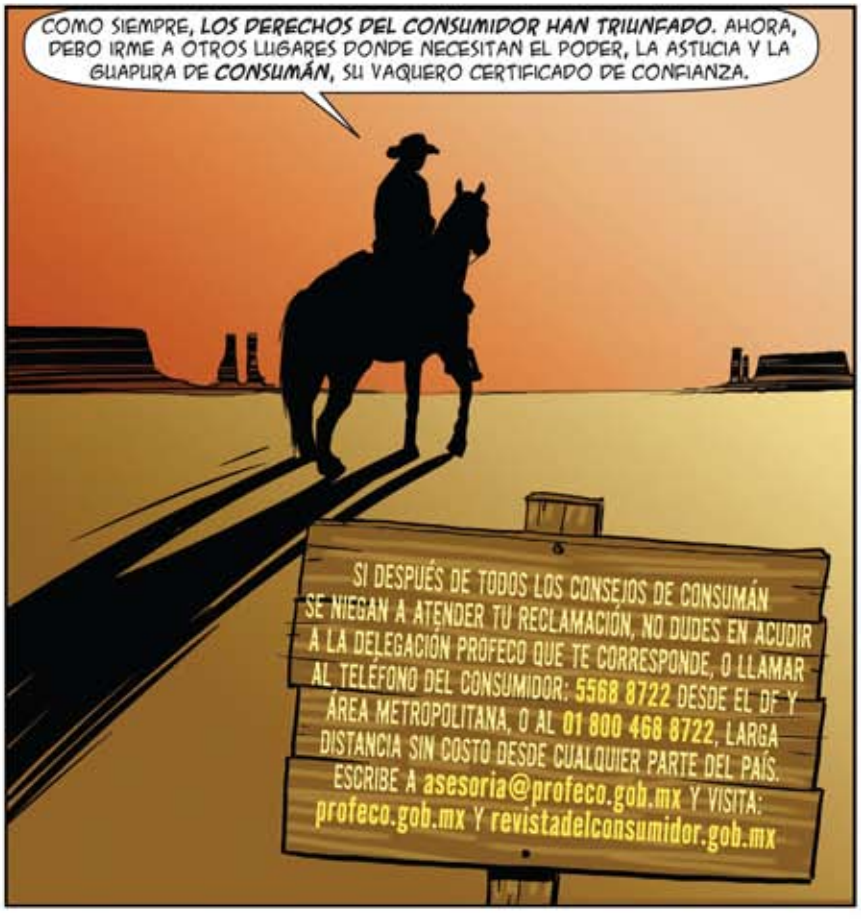
COSUMÁN, CONSUMÁN... ACABAN DE VER A LOS TRES LOTEROS EN LA CALLE, AQUÍ EN EL FESTIVAL DEL VIEJO OESTE. TE ESTÁN RETANDO A UN DUELO AL ATARDECER.
DICEN QUE NO TIENES LOS PANTALONES PARA ENFRENTARTE A LOS TRES...

NO TE PREOCUPES, RAMIRO. ACABARÉ CON ESTE TRÍO Y LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR PREVALECERÁN EN CIUDAD CONSUGÓTICA.
CREO ADIVINAR QUE SE TRATA DE...

¡LA TRANSÍSIMA TRINIDAD!
NO PODRÁS CONTRA NOSOTROS, CONSUMÁN.
SU REINADO DE TRANSAS TERMINARÁ AHORA, MALHECHORES.
POR SI NO LO SABEN, HAY UN NUEVO COMISARIO EN EL PUEBLO, Y ESE SOY YO.
¡ARRRGGH!
¿ESO ES TODO LO QUE TIENEN?
MIS CONSUCHACRAS ME LIBERARON FÁCILMENTE DE SU ATAQUE.
AHORA, SENTIRÁN TODO EL PODER DE LA ÚNICA, LA INIGUALABLE Y SENSACIONAL:
¡REATA DE LA VERDAD!
¿JURAN NO VOLVER A ABUSAR DE LOS CONSUMIDORES?

TOMA ESTO, ENMASCARADO:
¡FLUIDOS MORTALES!
¡BANG!
ACEITE
¡BANG!
ANTICONGELANTE
¡BANG!
PLUMAS DE GALLINA

SÍ, SÍ... AY AY AY... JURO QUE **EL MALO LE PAGARÁ EN 24 HORAS EL AUTO A ROSITA**, AY AY AY... Y NUNCA MÁS CAMBIARÉ LA FORMA DE PAGO NI TENDRÉ AUTOS DE MENTIRAS PARA ENGAÑAR A LA GENTE.
SI ME SUELTAS, **YA NO LE COBRARÉ COMISIÓN A DOÑA EUSTAQUIA**. AY, ME ESTÁ DANDO UN CALAMBRE.
Y **YO ME HARÉ CARGO DE LOS DESPERFECTOS** QUE LE HICE AL AUTO DE **DON JOSELITO**... PERO YA SUÉLTAME, **CONSU**.


COMO SIEMPRE, **LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR HAN TRIUNFADO**. AHORA, DEBO IRME A OTROS LUGARES DONDE NECESITAN EL PODER, LA ASTUCIA Y LA GUAPURA DE **CONSUMÁN**, SU VAQUERO CERTIFICADO DE CONFIANZA.
SI DESPUÉS DE TODOS LOS CONSEJOS DE CONSUMÁN SE NIEGAN A ATENDER TU RECLAMACIÓN, NO DUDES EN ACUDIR A LA DELEGACIÓN PROFECO QUE TE CORRESPONDE, O LLAMAR AL TELÉFONO DEL CONSUMIDOR: **5568 8722** DESDE EL DF Y ÁREA METROPOLITANA, O AL **01 800 468 8722**, LARGA DISTANCIA SIN COSTO DESDE CUALQUIER PARTE DEL PAÍS. ESCRIBE A **asesoria@profeco.gob.mx** Y VISITA: **profeco.gob.mx** Y **revistadelconsumidor.gob.mx**

PROFECO
CERCA DE TI

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Teléfono del Consumidor

telefonodelconsumidor.gob.mx

5568 8722 DF y zona metropolitana

01 800 468 8722 Larga distancia sin costo

LEVANTA UNA QUEJA

Si compras un producto o contratas un servicio y el proveedor no cumple con el precio, la fecha de entrega, las características, la validez de la garantía o cualquier otro compromiso establecido en la operación comercial, presenta una queja. Llama al Teléfono del Consumidor para exponer tu caso a un asesor y, si compete a **Profeco**, te informará qué documentos debes presentar y concertarán una cita.

PROGRAMA UNA CITA

Procitel es el servicio de citas por teléfono que te permite agendar el día y la hora a la que puedes acudir a una delegación **Profeco** para presentar una queja. Te ofrecemos conveniencia, puntualidad y atención, pues tu tiempo vale oro.

DENUNCIA A LOS MALOS PROVEEDORES

¿Tienes la sospecha de que tu proveedor de gas LP vende cilindros medio llenos o que la gasolinera no despacha litros completos? Denúncialos fácil y rápido en el Teléfono del Consumidor. No es necesario presentar pruebas ni proporcionar tus datos, solo la información que permita identificar al proveedor.

Asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto con especialistas jurídicos.

Registro Público de Consumidores

La privacidad es tu derecho

Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones comerciales no deseadas.

9628 0000
(DF, Guadalajara y Monterrey)

01 800 962 8000
(resto del país)

¿No llega tu Revista?

Si tienes problemas con tu suscripción a la **Revista del Consumidor,** llama a los teléfonos:

5516 6612
5516 6939

Nuestro sitio institucional
profeco.gob.mx

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Qué productos y servicios pueden suponer un riesgo para los consumidores?

QUEJAS Y DENUNCIAS
Todo lo que tienes que saber para presentar una queja o denunciar a proveedores. ¿Cómo defender tus derechos como consumidor, aunque vivas fuera del país?

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

PROFECO MULTIPAGOS
Realiza pagos por internet de los bienes y servicios que ofrece **Profeco**, desde la comodidad de tu hogar u oficina.

BURÓ COMERCIAL
¿Qué empresas tienen quejas o procedimientos en su contra?

CONTRATOS DE ADHESIÓN EN LÍNEA
Revisa si ese contrato que vas a firmar está registrado ante **Profeco**. Además, si ofreces algún servicio y quieres registrar tu contrato de adhesión, puedes hacerlo aquí.

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a tu colaboración. Puedes descargar los resultados.

ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES
Los consumidores se agrupan y usan su poder para lograr una relación equilibrada con sus proveedores de bienes y servicios.

EDUCACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES
Material imprescindible para ser un consumidor inteligente. Y si deseas ser parte de una organización de consumidores o formar una nueva, también te decimos cómo hacerlo.

QUIÉN ES QUIÉN
en los precios
Utiliza la herramienta "Canasta inteligente" para comparar los costos de tu lista del súper.
En créditos a pagos fijos
Con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
En el envío de dinero
Qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

SEMÁFORO
Una derivación del Quién es quién en donde te decimos en qué gasolineras sí te dan litros de a litro y con cuáles debes tener cuidado.

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

revistadelconsumidor.gob.mx

Expande tu experiencia como lector en la **Revista del Consumidor en Línea,** donde todos los días subimos contenido de audio y video, así como publicaciones gratuitas descargables en PDF. A muy pocos clics de distancia, encontrarás:

REVISTA DEL CONSUMIDOR TV
Cápsulas de dos minutos en las que caben notas, reportajes y toda la actualidad en materia de consumo.

ESTUDIOS DE CALIDAD
Infórmate a fondo de qué producto te conviene con el archivo histórico de los análisis de calidad hechos por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

REVISTA DEL CONSUMIDOR WEBCAST
Juntamos los datos más útiles con los *motion graphics* más ágiles para que disfrutes de estos videos cortos en la red.

REVISTA DEL CONSUMIDOR PODCAST
Compilamos los reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología que puedes escuchar desde nuestro sitio o descargar en iTunes.

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EXPRÉS
Porque la heroína de la casa también necesita refuerzos, realizamos este programa semanal femenino de cinco minutos conducido por Fernanda Tapia.

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO
Para los fanáticos del "Hágalo usted mismo", tenemos las mejores fórmulas para preparar los productos más necesarios.

PLATILLO SABIO PROFECO
El clásico reinventado: sigue paso a paso las recetas que te abrirán el apetito y harán que tu familia se alimente sanamente.

Puedes estar en contacto con Profeco a través de sus redes sociales:

Búscanos en: **facebook.com/consumidorinteligente**

Apoya a Consumán en: **facebook.com/consuman**

Descubre la verdad en: **facebook.com/MitourbanoProfeco**

youtube.com/profecotv

Síguenos en: **twitter.com/profeco**

profeco.tumblr.com/

Te recomendamos visitar...

Estos sitios te ayudarán a prevenir y resolver problemas. Además, obtendrás información de primera calidad.

Ecovehículos
(ecovehiculos.gob.mx)
En esta página encontrarás valiosísima información comparativa sobre eficiencia energética de los autos que se encuentran en el mercado nacional.

Red de Alerta Rápida
(alertas.gob.mx)
Conoce de forma inmediata en la nueva Red de Alerta Rápida qué productos pueden poner en riesgo tu salud y la de tu familia.

Condusef
(condusef.gob.mx)
La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, que atiende las controversias relacionadas con productos y/o servicios de instituciones financieras. Más información en 5340 0999, en el DF y zona metropolitana, o en 01 800 999 8080, larga distancia sin costo.

Conamed
(conamed.gob.mx)
Si un médico o personal de salud no te da atención oportuna, lo hace de manera deficiente, o cometió errores en el tratamiento, debes acudir a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Llama al 5420 7019 en el DF y zona metropolitana, o al 01 800 711 0658, larga distancia sin costo desde el resto del país.

Cofepris
(cofepris.gob.mx)
La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios regula y verifica medicamentos, alimentos, suplementos alimenticios, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, productos de perfumería, aseo y tabaco, y plaguicidas. Llama al 01 800 033 5050 larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400. Tel. 5686 1900
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5424 4002

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
Ecatepec: Av. Hank González #450, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.Tel. 315 6150

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215, col. del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl. Tel. 462 7835

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

EL TURNO DE → José Ramón Fernández, CONSUMIDOR

Creador de toda una escuela de locución deportiva con su inigualable y controvertido estilo, "Joserra" ha pasado los últimos 37 años de su vida ligado a sus pasiones, el futbol y el deporte, primero en Imevisión y TV Azteca y ahora como titular de varios programas de ESPN. Además, ha lanzado un Bachillerato en Comunicación. Esta es su faceta como consumidor.

¿En qué gastas sin miramientos?
En libros, en revistas y en periódicos.

Cuando tienes algún problema con un proveedor o con algo que compras, ¿exiges una solución o lo dejas pasar?
Cuando tengo líos es generalmente cuando compro un traje, y el sastre no me lo deja bien, y le digo "mire, bájele aquí", pero el sastre lo deja igual. Me enojo y reclamo: "¿por qué no lo bajó?", y él dice: "no, es que sí lo bajé". En esos casos prefiero buscar una solución.

"Ahorrar es la mejor recomendación. Es difícil, pero si ganas 100 pesos y ahorras el 10%, es significativo."

¿Existe el producto perfecto?
Los niños.

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
Los ataques de las televisoras al grupo de Carlos Slim. Me parecen de muy mala fe. También he visto anuncios de muy mala calidad de parte de Iusacell tratando de aprovechar el espacio que han obligado a dejar a Telcel. He visto buenos trabajos, por ejemplo de Televisa, sobre México: hablan de Chiapas, de Sonora, de Sinaloa, de lugares bellísimos... pero con música *new age*, música muy rara.

¿Cómo calificarías, en general, al consumidor mexicano?
No somos un país consumista como lo es Estados Unidos, donde producto que sale, producto que compran. Hay que ver las tiendas de Apple de Nueva York cuando salió la iPad 2, fue impresionante: a las 5 de la mañana haciendo colas, cuando dentro de un año será la iPad 3. Es el fenómeno de siempre. Yo creo que el mexicano no es un comprador compulsivo, primero porque la clase media hacia abajo no tiene recursos ilimitados para comprar. Tantea muy bien antes de desembolsar su dinero.

¿Alguna compra de la que te sientas particularmente orgulloso?
La iPad, que es muy buena, y una computadora Apple que hace maravillas. Son buenas inversiones a largo plazo.

Cuando vas de compras, ¿piensas en el impacto ambiental?
Sí, por supuesto. Aunque normalmente no compro cosas que impacten al medio ambiente.

¿Tienes algún consejo para reducir los gastos en el hogar?
Ahorrar. Es difícil, pero si ganas 100 pesos y ahorras el 10%, ya es significativo.

Si tu ritmo de vida te lo permitiera, ¿preferirías comer en casa?
Sí. He comido mucho en restaurantes durante toda mi vida porque mi trabajo me ha absorbido. Pero por lo general no quiero comer en restaurantes porque la comida me hace daño, es demasiado grasosa, entonces sin duda me llevo mi propia comida.

¿Te consideras despilfarrador?
No, me considero un tipo ahorrativo. No hago caso de la novedad porque sé que la novedad pasa y al rato será más barata. Compro lo necesario y lo justo.

—Tamara De Anda

Foto Cortesía

Antes de abrir tu cartera, compara... ¡y elije!

QUIÉN ES QUIÉN

El programa **Quién es quién** de **Profeco** te ofrece comparativos de proveedores de bienes y servicios de todo el país, para que elijas lo que más te conviene y ahorres. Estos son nuestros servicios:

1 Quién es quién en los precios

Los precios mínimos y máximos de productos como abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos. Además, en **profeco.gob.mx** encontrarás una herramienta en la que sabrás en qué establecimientos pagarás menos por tu lista del súper o por productos individuales.

2 Quién es quién en créditos a pagos fijos

¿Cuánto te cobran los establecimientos comerciales por tu crédito a pagos fijos en diversas ciudades del país?

3 Quién es quién en el envío de dinero de Estados Unidos a México

¿En dónde te dan más pesos por los dólares que te envían? ¿Quién te cobra menos comisiones?

4 Semáforo Profeco

También en **profeco.gob.mx** puedes ver el historial de la verificación de las gasolineras a nivel nacional desde 2005, para saber quién sí te da litros de a litro.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y zona metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

¡**CUIDADO**, comprar medicamentos por internet es un riesgo para tu salud, pueden ser falsos o estar alterados!

- No compres medicamentos por internet.
- Consulta a tu médico antes de consumir cualquier medicamento por primera vez.
- Desconfía de los sitios web que te ofrecen recetarte un medicamento sin un examen físico, o que venden medicamentos controlados sin la receta médica correspondiente.
- Evita los sitios web que no se identifican adecuadamente o que no te den una dirección y número telefónico de contacto. Puedes ser estafado.
- No compres medicamentos en sitios web extranjeros, es ilegal y se requiere un permiso de la COFEPRIS.
- Ten cuidado con los sitios web que promueven una cura rápida y nueva para una enfermedad grave.

Si te enfermas no consultes internet, mejor consulta a un médico.

Un México sano es un México fuerte

Vivir Mejor

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Síguenos a través de Twitter (@COFEPRIS) y Facebook (Cofepris México Sitio-oficial). Visita las páginas web de:

www.gobiernofederal.gob.mx
www.salud.gob.mx
www.cofepris.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

La primera de nuestras recetas se ajusta a los platillos de Cuaresma, temporada durante la cual los mexicanos incrementamos nuestro consumo de pescados y mariscos, y se trata de empanadas rellenas de surimi, acompañadas de una fresca ensalada. El surimi aporta proteínas de buena calidad y tiene un precio muy accesible, al combinarse con ingredientes como champiñones, apio y zanahorias, integra una comida sabrosa y con los nutrientes adecuados.

El segundo platillo consiste en un estofado de res con un agregado de crema que intensifica su sabor y aporta suavidad a la textura. Se acompaña de calabazas, papas y una guarnición de arroz blanco: nutrición y sabor en equilibrio. ¡Buen provecho!

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

Una sana alternativa

Aunque el trigo es utilizado fundamentalmente para la producción de pan, y de acuerdo con los expertos en nutrición es importante moderar el consumo de harinas refinadas, una opción más saludable es preferir alimentos elaborados con harinas integrales. En el caso del trigo integral, este aporta fibra al organismo y favorece la digestión. También es rico en vitamina E, que ayuda a disminuir el colesterol, y por lo tanto reduce el riesgo de sufrir infartos.

Corte vacuno

El aguayón es un corte de la res que se localiza en la parte superior de la pierna (cadera). Es muy conveniente para su utilización en trozos, y su mejor método de cocción es en estofados (se cuece lentamente), que da como resultado una carne firme pero jugosa. También se prepara en bisteces, ya sea asados al carbón o a la plancha.

Para dominar la técnica

El estofado es una técnica culinaria que consiste en cocinar una carne a fuego lento y en un recipiente tapado, conjuntamente con el resto de los ingredientes con los que se combina, el resultado final es un sabor inigualable de los líquidos de cocción. La clave para un buen estofado es el tiempo, que debe permitir que la carne alcance esa suavidad característica.

Sin fronteras

La empanada se elabora a partir de una masa hecha generalmente con harina de trigo, aunque también puede ser de maíz u otros cereales. Sus versiones se encuentran por todo el mundo, pues las hay griegas, árabes, rusas, españolas, chilenas, argentinas y, desde luego, mexicanas. Y es que sus características permiten una infinidad de cocciones: asadas, fritas, hervidas, cocidas al vapor, horneadas... y la facilidad de rellenarlas de cualquier alimento salado o dulce, por lo que no sorprende que puedan adaptarse sin dificultades a los paladares de cada región.

El ajustable surimi

Este producto alimenticio se obtiene de la molienda de carne de pescado, con la cual se preparan barritas, que tienen un sabor suave. Desde el punto de vista nutricional és un alimento atractivo, ya que proporciona proteínas de buena calidad a bajo costo. Su contenido de grasa es mínimo. Con la pasta de surimi también se preparan otro tipo de productos que simulan colas de langosta, cangrejo y camarones entre otros. Son muy útiles para dar diversidad a la dieta.

Platillo Sabio Profeco

Empanada marinera

Platillo Sabio Profeco

Estofado a la crema

Platillo Sabio Profeco

Empanada marinera

Profeco

Aporte nutrimental por ración:
Kilocalorías 706. Proteínas 28 g. Grasa 28 g. Colesterol 156 mg. Fibra dietética 3 g

Ingredientes (6 raciones)

600 g de harina de trigo cernida
480 g de surimi en rebanadas delgadas
3 huevos (165 g)
200 g de champiñones en cuadritos
1 jitomate cortado en gajos (200 g)
1 pimiento verde asado, pelado y cortado en cuadritos (150 g)
2 tallos de apio pelados y en cuadritos (100 g)
6 hojas de lechuga troceadas (120 g)
1 zanahoria cortada en cubos pequeños y cocida (100 g)
60 g de cebolla finamente picada
2 limones (60 g)
2 cucharadas de perejil finamente picado (20 g)
2 dientes de ajo finamente picado (4 g)
1 cucharada de royal cernido (10 g)
140 ml de aceite
150 ml de vino blanco (opcional) o caldo
1 taza de agua tibia (250 ml)
sal y pimienta al gusto

Preparación de la masa:

1 Sobre una mesa limpia, coloca aproximadamente 1/2 kg de harina y el royal cernidos, abre un hueco en medio y vierte 2 huevos y 110 ml de aceite.
2 Une los ingredientes, agregando poco a poco el agua tibia y el resto de la harina (reserva un poco para enharinar después), amásala hasta obtener una textura suave y elástica. Añade la sal y mezcla.
3 Coloca la masa en un tazón hondo enharinado y cúbrela con un paño o plástico, déjala reposar durante una hora.

Mientras, prepara el relleno:

1 Calienta dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla, el ajo y el apio picados.
2 Incorpora el pimiento, la zanahoria y los champiñones y deja sofreír a fuego medio hasta que los champiñones suelten su jugo.
3 Añade el surimi y el perejil. Incorpora el vino o caldo, salpimienta al gusto y deja en el fuego hasta que sazone, moviendo ocasionalmente. Deja enfriar.
4 Precalienta el horno a 180°C.
5 Sobre una mesa limpia y enharinada corta la masa en dos partes, una mayor que otra.
6 Con un rodillo, extiende la parte mayor hasta obtener un tamaño suficiente. Forra un molde para hornear con papel encerado y barnízalo con una cucharada de aceite. Coloca la masa anterior y adhiérela perfectamente bien a las paredes por encima del papel.
7 Vierte el relleno y tapa con la otra parte de masa extendida. Corta el sobrante y une los bordes, enrollando ligeramente para cerrar la empanada. Con la masa sobrante decora al gusto. Corta el excedente de papel encerado.
8 Bate el tercer huevo y barniza la superficie. Hornea durante 40 min a 1 hora aproximadamente o hasta que la empanada se vea dorada por encima.
9 Corta en porciones y sírvela acompañada de la lechuga y jitomate rebanado condimentados con limón y sal.

Foto A. B.

Platillo Sabio Profeco

Estofado a la crema

Profeco

Aporte nutrimental por ración:
Kilocalorías 522. Proteínas 32 g. Grasa 23 g. Colesterol 80 mg. Fibra dietética 3 g

Ingredientes (6 raciones)

700 g de aguayón de res en cubos de 3 cm
500 g de papitas cambray cocidas
180 g de arroz blanco preparado (3 tazas en cocido)
500 g de calabacitas en rebanadas de 1 cm
2 jitomates (400 g), sin piel ni semillas cortados en cubos de 2 cm
1 pimiento morrón (120 g) cortado en cuadritos
1/2 cebolla (100 g) picada
1 rama de perejil (5 g) finamente picado
2 dientes de ajo (4 g) finamente picados
100 ml de crema ácida
3 cucharadas de aceite (30 ml)
2 tazas de caldo de res o pollo
100 ml de vino blanco (opcional)
sal y pimienta al gusto

Preparación:

1 Salpimienta la carne. En una cacerola grande y extendida, calienta 2 cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo.
2 Agrega la carne y séllala por todos lados. Retírala y reserva.
3 En la misma cacerola, agrega la otra cucharada de aceite y sofríe un poco el pimiento y jitomate.
4 Incorpora el caldo y el vino. Cuando suelte el hervor, agrega la carne, salpimienta, tapa y deja cocer a fuego bajo durante 45 min aproximadamente, moviendo ocasionalmente.
5 Añade las papitas, calabazas y el perejil picado. Deja en el fuego hasta que las calabacitas estén tiernas.
6 Al final, añade la crema, mezcla cuidadosamente y sirve de inmediato. Debe quedar caldosito. Acompaña con el arroz.

Foto A. B.